Benefícios à saúde

Renata Graziela, nutricionista clínica, complementa que o matcha tem potencial para prevenir muitas doenças e apoiar a função cognitiva. Logo, o consumo regular pode ter um efeito positivo, tanto na saúde física quanto mental. "Os benefícios para a saúde surgem da presença de antioxidantes naturais, como os polifenois."

Além disso, na composição do matcha, estão presentes diversas vitaminas, como A, B, E, C e K, minerais, fibras e aminoácidos. A combinação desses nutrientes auxilia o sistema imunológico, o combate aos radicais livres — preservando as células saudáveis —, ajuda a não reter líquidos, estimula o metabolismo e a queima de calorias.

A cafeína presente no matcha também pode ajudar na perda de peso. "Isso porque, ao ser consumida, ela aciona a gordura marrom do corpo, responsável por queimar calorias em situação de frio, com intuito de gerar calor, aumentando energia e oxidação de gordura", explica a nutricionista.

O combate aos radicais livres é resultado da alta concentração de antioxidantes. Já o efeito antiestresse ocorre por conta da L-teanina, responsável por aumentar as ondas alfa no cérebro e, então, acalmar a mente, sem causar sonolência. "Ele costuma me deixar mais desperta, com foco, atenta, mas sem aquela sensação de ansiedade. Além disso, tendo a achar que essa sensação dura bastante, por todo o dia", relata Eloína Telho, idealizadora do perfil *@chazeira*, instrutora da Escola de Chá Embahú, sócia-fundadora da Associação Brasileira de Chás (Abchá), membro pioneira da Global Japanese Tea Association e voluntária da Wuyi Star Tea, companhia chinesa de chás.

Eloína explica que a sensação de energia é decorrente da teína e da L-theanina, presente nas folhas, fazendo com que a absorção e a queda dos efeitos ocorra de forma gradual. Já que o matcha não é uma infusão da planta, assim como a maioria dos chás, as substâncias são muito concentradas, como se fossem consumidas as próprias folhas da *camellia sinensis* — daí a série de benefícios.

"O matcha entrou na minha vida juntamente com os chás japoneses, que são únicos e cheios de personalidade. Fiquei maravilhada em ver aquele pó verde fluorescente, aromático, e saber que era um chá moído", conta Eloína. Ela foi convidada a participar da cerimônia japonesa do chá em Quioto, japão, em 2018, e essa foi a peça que faltava para completar essa admiração e encanto por toda a filosofia que os chás representam nessa cultura.

Preparo correto

Com o consumo diário, a "chazeira" percebeu que o bem-estar causado por ele era tudo que precisava para começar o dia. "Preparo de forma simples e tradicional, em água, usando um chasen para mistura. Não adoço. Uso água a 90°C, duas medidas de colher de bambu (chashaku) para uns 150ml de água." Mas, eventualmente, se arrisca no latte.

"O matcha em pó é consumido, tradicionalmente, em forma de chá. Deve-se aquecer a água até iniciar as primeiras bolhas de fervura, desligar o fogo e esperar esfriar um pouco. Colocar em uma xícara já com o matcha em pó, misturando até que o pó se dissolva totalmente." explica Ariana Abrantes, nutricionista esportiva funcional.

Existe um ritual de preparo com utensílios próprios, temperatura adequada da água e diversas regras que devem ser seguidas quando o chá está inserido em um contexto sagrado, mas, para facilitar o consumo diário, os acessórios tradicionais de cozinha podem ser utilizados.

O matcha também pode ser utilizado como ingrediente na preparação de panquecas, bolos, pães, pratos quentes, sobremesas, docinhos, sucos e até sorvete, sendo fácil de incorporar na alimentação do dia a dia. Não se pode esquecer que ele também é um ótimo substituto para o café, sendo nutricionalmente mais rico.

Deve ser consumido, preferencialmente, antes da prática de atividade física, por conta de sua função termogênica e das altas concentrações de cafeína, teanina e catequinas, substâncias que potencializam no organismo a queima de gordura corporal durante o treino.

Em uma dieta voltada para o emagrecimento, o matcha pode ser adicionado em iogurtes, sucos detox e shakes. Já para o ganho de massa, a sugestão de Ariana seria utilizá-lo em pratos quentes, panquecas e bolos, para adicionar sabor a essas preparações. "É importante se atentar apenas às quantidades. Para obter os efeitos, 1g por dia, já é o suficiente. Não é recomendado ultrapassar as doses, pois o número de polifenois presentes em sua composição é alto e, consumido em excesso, gera risco de toxicidade no fígado. Além disso, pode provocar insônia e aumento da pressão arterial."

A estudante Grazi Azevedo é conhecida como "a menina do matcha" nas redes sociais. Em seu perfil, ela cria, diariamente, conteúdos sobre seu lifestyle saudável, mostrando, além de treinos e receitas fitness, todas as suas preparações com o matcha, que, para ela, é o melhor pré-treino que existe.

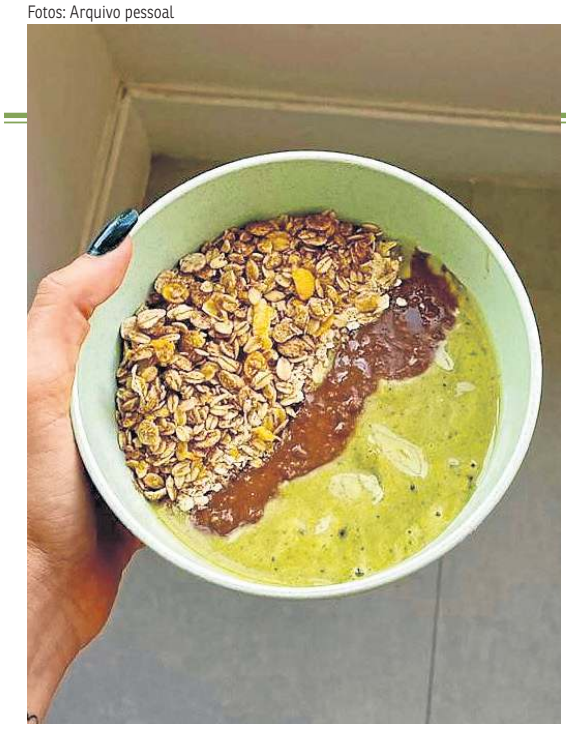
O chá entrou de forma natural em sua vida. "Comecei a ver alguns vídeos de pessoas dos Estados Unidos tomando, achei interessante e quis provar." No início, teve dificuldade de encontrar lugares acessíveis aqui no Brasil para comprar a bebida, mas, depois, achou algumas marcas. Agora, há quase dois anos, o produto é parte essencial da sua alimentação.

"Senti muita diferença na minha disposição ao longo do dia, sempre fui viciada em café e isso me fazia mal. Com o matcha, sinto uma energia mais duradoura, sem efeitos rebotes. É o melhor estimulante para mim."

Para a criadora de conteúdo, esse pozinho verde pode se transformar em inúmeras receitas. "Eu amo bater com banana madura congelada e leite, fica super docinho e muito gostoso. Faço também o famoso matcha latte, mas prefiro a versão com leite de aveia gelado, adoçante natural e gelo. Dá para fazer de tudo: panqueca, mingau, colocar no iogurte…", ensina.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

Fotos: Arquivo pessoal



Bowl de matcha, com granola e pasta de amendoim para acompanhar feito por Grazi Azevedo

ONDE ENCONTRAR

Lojas de produtos naturais, especializadas em produtos orientais ou especificas para a comercialização de chás normalmente oferecem o matcha em pó. On-line, você pode comprar na Relva Verde, Puravida ou push matcha, entre outros sites. Se preferir buscar pelas ruas de brasília, a tea shop, a tê chás, o MaxFoods Market e o supermercado japonês Murakami têm o produto no catálogo.

Se quiser experimentar deliciosas receitas à base do chá, mas, sem precisar se aventurar na cozinha, casas de chá, como Moncloa e Tea Boutique, cafeterias, como The coffee e Salve café, e restaurantes, como New koto e Izakaya Sakeyo, oferecem as mais variadas formas e preparações do matcha em seus cardápios.