

Matcha Latte oder Kaffee: Welches Getränk bringt den besten Koffeinkick?

Artikel über die Koffeinwirkungen von Matcha und Kaffee: Trends, gesundheitliche Vorteile und Zubereitung im Vergleich.

Japan - In der heutigen Kaffeekultur stehen der Matcha Latte und Kaffee im Fokus der Diskussionen über den liebsten Koffeinkick. **Remszeitung** berichtet von einem echten Hype um das moosgrüne Getränk, das vor allem in den sozialen Medien als Trend aufgegriffen wird. Die Beliebtheit von Matcha führt zu einer enormen Nachfrage bei japanischen Tee-Produzenten, die dem internationalen Markt gerecht werden wollen.

Einen persönlichen Erfahrungsbericht trägt der Autor bei, der beschlossen hat, zum ersten Mal einen Matcha Latte zu probieren. Diese Entscheidung folgte nach einem langen Arbeitstag. Allerdings meldete sich nach dem Konsum des Tees die Nacht mit Schlaflosigkeit zurück, was er potenziell dem Matcha zuschreibt.

Koffeingehalt im Vergleich

Die Untersuchung des Koffeingehalts zeigt interessante Unterschiede zwischen Matcha und Kaffee. Eine Standardtasse gebrühter Kaffee von 200 ml enthält etwa 90 mg Koffein, während ein Espresso-Shot (60 ml) circa 80 mg Koffein bereitstellt. Im Gegensatz dazu liefert Matchapulver, das pro Gramm etwa 35 mg Koffein enthält, in einem Matcha Latte typischerweise rund 70 mg Koffein. Für den Koffeinkick entscheidet sich der Konsument also nicht nur nach der Menge,

sondern auch nach der Art der Wirkung.

Matcha hat eine langsame Wirkung, die durch einen hohen Gehalt an L-Theanin verstärkt wird, einem Inhaltsstoff, der eine beruhigende Wirkung hat und dafür sorgt, dass das Koffein langsamer freigesetzt wird. **Feelgoodpal** erklärt, dass die Kombination von Koffein und L-Theanin als „ruhige Wachheit“ bekannt ist, was eine ausgewogene Wachsamkeit fördert.

Gesundheitliche Vorteile und mögliche Nachteile

Beide Getränke fördern die Gesundheit und können beim Gewichtsverlust helfen, indem sie den Stoffwechsel ankurbeln. Insbesondere spekuliert man, dass Koffein den Energieverbrauch um bis zu 13 Prozent steigern kann. Der Artikel von Feelgoodpal hebt hervor, dass sowohl Kaffee als auch Matcha Antioxidantien enthalten, die oxidativen Stress mindern und möglicherweise das Krebsrisiko senken. Dennoch haben beide Getränke Vor- und Nachteile. Kaffee kann zur Abhängigkeit führen und unerwünschte Nebenwirkungen wie Nervosität und Schlafstörungen hervorrufen. Im Gegensatz dazu wird Matcha als teuer angesehen und birgt ein Risiko für Lebertoxizität bei übermäßigem Konsum.

Die Nährwertangaben zeigen ähnliche Kalorienlevels: Kaffee hat nahezu null Kalorien, während ein Matcha Latte mit wenigen Kalorien aufwartet. Jeder Getränkekonsum hat seine eigene Zubereitungsweise; Matcha wird in der Regel aus Pulver aufgelöst, während Kaffee durch Aufbrühen von Kaffeepulver entsteht.

Fazit

Die Wahl zwischen Kaffee und Matcha ist nicht leicht, da beide Getränke unterschiedliche Vorteile bieten. **Remszeitung** schließt mit der Feststellung, dass eine bewusste Entscheidung

unter Berücksichtigung der persönlichen Vorlieben und der eigenen Reaktionen auf Koffein notwendig ist. Vor allem das persönliche Empfinden, wie etwa die Erfahrung der unruhigen Nacht nach dem Matcha-Konsum, kann entscheidend sein.

Details	
Ort	Japan
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.remszeitung.de• feelgoodpal.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de