



AKTUÁLNE :24	2
Televízia, AKTUÁLNE :24, 31. 7. 2023, 10:00	
Matcha ako zelený životabudič? Účinky a zdravotné benefity Zdravotéka	3
Online, zdravoteka.sk, 31. 7. 2023, 14:00	
Aj ľuďom na Horehroní vyšetřovali pečeň. Výsledky sú alarmujúce	6
Tlač, Horehronie, 1. 8. 2023	



AKTUÁLNE :24 [🔗](#)

📺 31. 7. 2023, 10:00, Relácia: **AKTUÁLNE :24**, Stanica: **RTVS 24**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

[strojový prepis] ...Na linke je Martin bačkor z Prírodovedeckej fakulty **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Dobrý deň, dobrý deň, pán profesor, vysvetlite nám, ako na Antarktíde vlastne funguje pravidelný úbytok a potom následný nárast množstva ľadu? Funguje to takto aj v Arktíde? Tak toto je veľmi zaujímavá otázka. Kto nebol na Antarktíde?...



Matcha ako zelený životabudič? Účinky a zdravotné benefity | Zdravotéka [🔗](#)

📅 31. 7. 2023, 14:00, Zdroj: [zdravoteka.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: Zuzana Kožlejšová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 11 877 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 872 EUR

Matcha ako zelený životabudič? Účinky a zdravotné benefity

Autor:

Lekár

Publikované 31. 07. 2023

Matcha predstavuje rýchle povzbudenie a má bohaté spektrum benefitov pre naše telo. Aj v stravovaní však fungujú módne hity a jej nadmerné užívanie môže byť škodlivé. Čítajte ďalej a dozviete sa viac o jej prospešných účinkoch, či kto by sa jej mal radšej vyhnúť.

Matcha je zelený japonský čaj, ktorý sa vyrába prácnym procesom. História matchy siaha až k japonským cisárom a samurajom. Spracovanie je šetrné a zachováva si dôležité prírodné látky.

Obsahuje biologicky aktívne látky prospešné pre organizmus - tzv. katechíny, theanín, kofeín, chlorofyl atď.

Často sa pýtate:

Čo je to matcha?

Aké sú jej účinky?

Má nežiadúce účinky?

tiež.. Kedy piť matcha čaj?

Matcha obsahuje rôzne druhy katechínov. Katechíny patria medzi flavonoidy, ktoré sa prirodzene vyskytujú v zelených potravinách, bylinách, ovocí a zelenine.

Flavonoidy tlmia pôsobenie voľných radikálov, posilňujú imunitný systém a zabraňujú vzniku nádorových buniek.

Spracovanie matchy

Spracovanie matchy sa považuje za jedno z najprepracovanejších metód spracovania čaju.

Matcha rastie len v zatienených čajových plantážach. Pred zberom sa na niekoľko týždňov prikryje čaj tieniacimi plachtami. Následne rastlina nedostatok svetla kompenzuje výraznou produkciou chlorofylu, čo robí listy ešte bohatšími na dôležité látky.

V súčasnosti je naďalej zber realizovaný šetrne ručne na začiatku mája. Listy prejdú následne jemnou parou, čo zabráni fermentácii a listy ostanú čerstvé.

Čaj sa potom postupne suší a podľa rozdielnej kvality sa kategorizuje.

Na svete existuje viac ako 100 tried, ktoré sa líšia svojimi vlastnosťami (farbou, chuťou, arómou).

Mletie matchy je realizované kvalitnými žulovými kamennými mlynmi na super jemný prášok.

Napriek modernej dobe si zachováva spracovanie svoj tradičný postup a umenie kamenných mlynov jemného mletia je nenahraditeľné.

Matcha je vysokokvalitný prášok zo zomletých listov zeleného čaju. Zdroj foto: Getty images

Mýtus: Čím zelenší, tým kvalitnejší...

Žiaľ, niektoré produkty nie sú pestované v bio kvalite a pesticídy síce urobia krásnu zelenú farbu, ale plnú škodlivín.

Aké zdravotné benefity a účinky má matcha?

Zdravotné benefity matcha čaju: matcha čaj je..

významný antioxidant bohatý na minerály a vitamíny podporuje pamäť a sústredenie zlepšuje náladu tlmí zápal posilňuje imunitný systém upokojuje podráždenú žalúdočnú sliznicu stimuluje srdce a svaly pôsobí močopudne má ochranný účinok na pečeň pomáha spaľovať



tuky

Kedy si dať matchu?

Matcha patrí medzi zelené čaje a je povzbudzujúca, vhodné je ju piť v doobedňajších hodinách, prípadne ešte poobede keď potrebujete doplniť energiu.

Pôsobí na organizmus ako káva, preto večer by ste mohli mať ťažkosti so zaspávaním.

Avšak ak by sme chceli byť presní, porcia 1 gramu v čaji matcha má ¼ kofeínu = približne ako malá šálka kávy espresso.

V našej populácii sú ľudia, ktorí pijú kávu aj večer či v noci a nemajú ťažkosti so zaspávaním.

Platí však, že ľudia, ktorí sú citlivejší na spánok by sa jej mali večer vyhnúť.

Pre koho nie je vhodná matcha?

Pre deti matcha nie je vhodná, pretože patrí medzi zelené čaje.

Obsahuje kofeín, pôsobí povzbudzujúco a môže narušiť spánkový režim dieťaťa.

Deti môžu pociťovať zvýšené búšenie srdca, byť podráždené a nervóznejšie.

Tehotné ženy majú počas vývoja plodu sklon k zvýšenej srdcovej činnosti a často pociťujú búšenie srdca.

Tiež preto pitie matcha nápojov nie je veľmi vhodné, nakoľko môže zhoršiť tieto zdravotné ťažkosti.

Matcha v doplnkoch výživy

V prvom rade, doplnky výživy sú len doplnkami stravy. Neznamená to, že keď vypijem liter matchy mám potrebnú energiu, nemusím jesť a zázračne schudnem.

Pri zvýšenej fyzickej záťaži a potrebe väčšej energie sú výživové doplnky veľmi nápomocné. Nemôžu však nikdy nahradiť normálnu stravu.

Neprekračujte doporučené dávkovanie aj keď ste veľmi unavení. Môže sa stať presný opak a skolabujete.

Najčastejšie sa stretávame s matchou vo forme podvrvených listov, instantného prášku či extraktu v kapsule. Má charakteristickú vôňu, skôr horkastú chuť a zelenú farbu.

Kalorický príjem 100 ml čaju matcha predstavuje 1 kcal.

Spôsob prípravy

Je mnoho spôsobov prípravy matchy.

Tradičný japonský čaj si môžete pripraviť s 1 - 2 čajovými lyžičkami, čo predstavuje približne 2 - 4 gramov matcha prášku do šálky. Zalejte približne 60 ml horúcej vody a zamiešajte s tzv. matcha bambusovou metličkou.

Prevarená voda by mala byť vychladená na približne 70 °C. Čaj pripravujeme v tradičnej miske tzv. chawan.

Matcha a jej tradičná príprava. Zdroj foto: Getty images

Pokiaľ Vám vyhovuje skôr slabší čaj vyskúšajte len polovičku čajovej lyžičky, čo predstavuje približne 1 gram a zmiešajte s cca 120 ml horúcej vody.

Milovníkom koncentrovaných shotov odporúčime 2 čajové lyžičky matchy do 30 ml vody.

Môžete si matchu pripraviť vo forme tzv. matcha latte. Opäť matchu zamiešate s malým množstvom horúcej vody a pridáte k tomu napenené mlieko.

Viaceré recepty na prípravu matchy doporučujú kombináciu s kurkumou.

Teplý matcha čaj je skôr vhodný v zimnom období, avšak s ľadom ako chladný čaj je výborne osviežujúci v horúcich mesiacoch.



Matchu dnes nájdete vo forme rôznych nápojov, limonád, čokolády či iných dezertov.

Využíva sa na rôznorodé spôsoby. Zdroj foto: Getty images + Canva (koláž)

Prečítajte či tiež článok: Zelená káva: Aké má zdravotné účinky? Fakty a mýty

Kde ďalej spomíname matchu:

Menej známe superpotraviny: Objavte skryté zdroje zdravia a vitality Smoothie pre zdravie? Čo je to, ako ho pripraviť a na čo nezabudnúť
Smoothie recepty z ovocia, zeleniny, pre zdravie, energiu, chudnutie? Jesenné horúce nápoje na zahriatie aj podporu imunity počas sychravých dní Domáca liečba akné? Ako sa ho zbaviť s najlepšími prírodnými receptami

Zaujímavé zdroje informácií

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov - Health Benefits and Chemical Composition of Matcha Green Tea: A Review
ncbi.nlm.nih.gov - The effect of green tea intake on risk of liver disease: a meta analysis
healthline.com - 7 Proven Ways Matcha Tea Improves Your Health

Súvisiace

MUDr. Zuzana Kožlejšová, PhD.

Lekár

Vždy som túžila pomáhať ľuďom a obzvlášť ťažko chorým. Vyštudovala som Lekársku fakultu **UPJŠ** v Košiciach. Už počas vysokej školy som sa venovala onkohematologickému výskumu, kedy som sa zaoberala pacientami s leukémiou. Absolvovala som stáž na Onkologickom inštitúte v Barcelone v Španielsku, kde som praxovala na špičkovej Klinike onkohematológie. Spoznala som tzv. otvorenú medicínu, kedy si pacient niesol z ambulancie od profesora s celosvetovým renomé nakreslenú chorobu na papieri. Pacient bol spokojný, informáciám porozumel a po pevnom stisku ruky od lekára veril, že s pomocou Boha a lekára chorobu porazí. Pacient sa usmial a odišiel. Vtedy som sa definitívne rozhodla, že sa chcem venovať onkológii a byť tu pre ľudí, ktorí to obzvlášť potrebujú. Od roku 2014 som niekoľko rokov pracovala vo Východoslovenskom onkologickom ústave na Oddelení klinickej onkológie v Košiciach, potom neskôr na Oddelení klinickej onkológie vo Fakultnej nemocnici J. A. Reimana v Prešove a momentálne som na materskej dovolenke. Výskumu som sa nevzdala a po absolvovaní vysokej školy sa tiež venujem proteomickému štúdiu pacientiek s karcinómom prsníka. Na túto tému som obhájila PhD. titul v klinickej biochémii a verím, že neustály pokrok vo výskume stále viac a viac pomôže. Vo svojej práci, keď často pacient prichádza neskoro alebo pri výučbe medikov som si stále uvedomovala aká dôležitá je osвета v medicíne. Aj touto cestou písania chcem prispieť k Vašej prevencii či pomôcť orientovať sa pri zdravotných ťažkostiach.

Najnovšie

Autor: Zuzana Kožlejšová



Aj ľuďom na Horehroní vyšetřovali pečeň. Výsledky sú alarmujúce ✉

☐ 1. 8. 2023, Zdroj: **Horehronie**, Strana: 4, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Marcela Ballova**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**, Ďalšie zdroje: **Banskobystrické noviny**

Dosah: **406 232 GRP**; **9,03 OTS**; **0,09 AVE**; **2469 EUR**

Projekt SIRIUS, ktorý ponúka záujemcom bezplatné vyšetřenie pečene na rôznych miestach v krajine, mal pôvodne prebiehať len do konca minulého roka. Alarmujúce čísla ukázali, že potrebné v ňom pokračovať.

HRONEC/PODBREZOVÁ. Žiadna bolesť, žiadne príznaky. Človek ju môže mať aj desať rokov, no napriek tomu sa cíti zdravo. Ochorenie pečene sa totiž vyvíja pomerne dlho a vôbec nebolí.

Podľa informácií, ktoré zverejnila banskobystrická Rooseveltova nemocnica, je Slovensko na špici svetového rebríčka, týkajúceho sa výskytu cirhózy pečene.

„Podľa prestížneho vedeckého časopisu Lancet má dokonca najvyšší výskyt cirhózy pečene na svete,“ spresnil Ľubomír Skladaný z banskobystrickej Fakultnej nemocnice s Poliklinikou F. D. Roosevelta, hlavný odborník rezortu zdravotníctva SR pre hepatológiu.

Čo sa týka úmrtnosti na cirhózu pečene, patrí Slovensku v rámci Európy štvrtá priečka. Pacientovi môže skrátiť život v priemere o 20 rokov. K jej včasnému diagnostikovaniu má prispieť projekt SIRIUS, ktorý ponúka záujemcom bezplatné vyšetřenie na rôznych miestach v krajine.

Pôvodne mal prebiehať len dokonca uplynulého roka.

Realita a najmä alarmujúce čísla ukázali, že je potrebné v ňom pokračovať.

Cirhóza pečene nie je len chorobou alkoholikov

„Podľa NCZI patrí k najčastejšej príčine úmrtí v produktívnom veku. Ochorenie pečene sa vyvíja aj niekoľko rokov a vôbec nebolí. Človek s 10ročnou cirhózou sa môže cítiť rovnako, ako ten bez ochorenia. Práve to je nebezpečné. Prvé príznaky a komplikácie sa začínajú prejavovať až vo vyšších štádiách, keď už je ochorenie ťažko zvrátiteľné. Je potrebné si uvedomiť, že zlyhanie pečene sa končí väčšinou úmrtím. Na Slovensku je zaužívaný mýtus, že cirhóza je choroba alkoholikov, ale, žiaľ, nie je to tak. Čoraz viac ju spôsobuje aj nealkoholová tuková choroba, ktorá je priamym následkom súčasného životného štýlu – veľa nezdravého jedla a málo pohybu,“ ozrejmil Skladaný.

Zdôraznil, že na cirhózu, ktorá je konečným štádiom ochorenia pečene, dnes na Slovensku umierajú mladí ľudia vo veku 25 – 45 rokov.

„Ak sa včas zachytí, dá sa riešiť,“ doplnil odborník, ktorý je iniciátorom spomínaného projektu SIRIUS.

Spočíva v zmapovaní výskytu chorôb pečene v našej krajine a podchytení čo najväčšieho počtu ľudí s počiatočnými štádiami ochorenia pečene, o ktorých veľakrát ani netušia.

„Spočiatku sme chceli navštíviť niekoľko miest v každom kraji a zasadiť za počítače, aby sme zistili, na koho v budúcnosti zamerať skríning. To, čo nám stovky a stovky záujemcov svojou osobnou prítomnosťou na prvých podujatiach, telefonáti a online dali na vedomie, však je, že chcú o svojej pečeni vedieť všetci a hneď. Už teraz prebieha plánovanie ďalšieho postupu. Takže SIRIUS bude pokračovať vo svojej ceste po Slovensku dlhšie, než sa pôvodne plánovalo, budeme hľadať aj iné spôsoby,“ priblížil Skladaný.

Alarmujúce čísla

Projekt odštartoval ešte vlni v auguste v Banskej Bystrici a zatiaľ priniesol mimoriadne znepokojujúce čísla.

V rámci Slovenska do júna tohto roka hepatológovia vyšetřili 2500 ľudí, pričom u polovice zachytili steatózu, teda stukovatenie pečene. Približne u 13 percent vyšetřených záujemcov potvrdili pokročilú fibrózu pečene.

„V porovnaní s krajinami Európskej únie ide o alarmujúce čísla,“ vyjadrila sa Sylvia Dražilová, prezidentka Slovenskej hepatologickej spoločnosti.

Už pred samotným spustením projektu Skladaný zdôraznil, že hepatológovia na nelichotivý trend upozorňujú už niekoľko rokov.

Podľa informácií, ktoré ešte 1. júna zverejnila Univerzitná nemocnica L. Pasteura v Košiciach (UNLP), mohli doposiaľ bezplatný preventívny skríning pečene využiť záujemcovia na 23 miestach na Slovensku.

Čo sa týka Banskobystrického kraja, doteraz záujemcov vyšetřili v Hronci, Podbrezovej, Lučenci, Klenovci, Nižnom Skálniku, Banskej Bystrici, Žiari nad Hronom, Prestavlkoch, Hrochoti aj vo Filákovke. „Ľudia sa doslova hŕfnie snažia prostredníctvom existujúcej webovej stránky pátrať po ďalších plánovaných miestach realizácie skríningu,“ podotkli z nemocnice vo východoslovenskej metropole s tým, že



výsledky vyšetrení sú alarmujúce.

Veď len zo 100 ľudí, ktorých vyšetřili v UNLP, bolo už približne polovici zistené stukovatenie pečene.

„Stuhnutie pečene, teda jej ťažké stukovatenie, u viac ako štvrtiny, čo je zatiaľ najviac zistených prípadov v porovnaní s celoslovenským priemerom“ doplnil Martin Janičko, hepatológ z II. internej kliniky UNLP a LF **UPJŠ** Košice s tým, že každému záujemcovi s ťažším postihnutím pečene ponúkli možnosť následnej zdravotnej starostlivosti v tamojšej hepatologickej ambulancii.

Vyšetrenie je bezbolestné

„Skríning pečene je určený pre všetkých. Je bezbolestný, zadarmo a trvá približne hodinu. Pozostáva zo zistenia anamnézy, odberu kvapky krvi a elastografie, čo je najmodernejší spôsobom zistenia tuhosti pečene,“ informovali z Fakultnej nemocnice F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici ešte vlni pred prvými vyšetřeniami záujemcov v Hronci a Podbrezovej.

Súčasťou vyšetřenia je aj elastografia pečene (bezbolestná vyšetřovacia metóda, podobná sonografii), ktorou sa zisťuje množstvo väziva v pečeni. Dokáže odhaliť bezpríznakových pacientov so závažným stupňom fibrózy pečene, ako aj pacientov s cirhózou pečene.

Elastografické vyšetřenie nie je hradené zo zdravotného poistenia, avšak projekt SIRIUS ponúka toto vyšetřenie zdarma.

Ľudí zaujíma stav ich pečene

„Záujem obyvateľstva o vyšetřenie pečene, s ktorým sme sa na nich stretli a ktorý sme neboli schopní v plnej miere uspokojiť, poukázal na niekoľko skutočností. Po prvé, že SIRIUS prišiel v najvyšší čas. Po druhé, že šokujúca chorobnosť a úmrtnosť Slovákov na choroby pečene nie je spôsobená predovšetkým nezaujmom. A po tretie, že spôsob SIRIUS-u, ktorý sme zvolili a pripravovali dlhý čas, bude potrebné urýchlene prispôbiť požiadavkám záujemcov. V tejto súvislosti prosíme, aby ste vzali do úvahy, že ide o takzvaný projekt zdola, teda od dobrovoľníkov z radov zdravotníckych pracovníkov, stretávajúcich sa dennodenne s chorobami pečene. Nevyhnutné organizačné a kapacitné obmedzenia vyplývajú z toho, že nás je toľko, koľko nás je, že nie sme v organizácii podujatí profesionáli a aj naše ostatné zdroje sú obmedzené. Napriek tomu oznamujeme, že už teraz prebieha plánovanie ďalšieho postupu. Okrem toho, že SIRIUS bude pokračovať vo svojej ceste po Slovensku dlhšie, než sa pôvodne plánovalo, budeme hľadať aj iné spôsoby,“ zverejnil Ľubomír Skladaný na oficiálnej webovej stránke projektu s tým, že kalendár podujatí sa bude tvoriť z jednoduchej matematiky – náš čas, naše zdravie, prostriedky na vyšetřovacie metodiky a ústretovosť druhej strany.

„Trvanie SIRIUS-u je teda otvorené, a ak nenájdeme iný spôsob spojenia, skôr alebo neskôr prídeme aj do vašej blízkosti,“ zakončil odborník.

V Hronci. Zdroj foto: siriushepi.sk Zdroj foto: siriushepi.sk

Projekt SIRIUS mal zastávku aj v Podbrezovej.

Je potrebné si uvedomiť, že zlyhanie pečene sa končí väčšinou úmrtím. Na Slovensku je zaužívaný mýtus, že cirhóza je choroba alkoholikov, ale, žiaľ, nie je to tak.

ĽUBOMÍR SKLADANÝ

Autor: Marcela Ballová