

عوارض احتمالی

با این حال، زیاده‌روی در مصرف ماچامی تواند مشکلاتی به همراه داشته باشد. میزان کافئین آن نسبت به چای سبز معمولی بالاتر است و مصرف بیش از حد ممکن است بی‌خوابی، اضطراب یا مشکلات گوارشی ایجاد کند. از سوی دیگر، کیفیت پودر ماچا اهمیت زیادی دارد؛ نمونه‌های ارزان یا نامرغوب ممکن است حاوی فلزات سنگین یا آلاینده‌های کشاورزی باشند.

آیا ماچا نیاز ضروری است؟

واقعیت این است که بدن ما برای سلامتی به ماچا نیاز حیاتی ندارد. بسیاری از خواص آن در سایر منابع گیاهی مانند سبزیجات تازه، میوه‌ها و حتی چای سبز معمولی هم یافت می‌شود. بنابراین ماچا را می‌توان یک گزینه‌ی لوکس و لذت‌بخش دانست، نه یک الزام تغذیه‌ای. در ایران نیز بیشتر ماچاهای موجود وارداتی‌اند و کیفیت آن‌ها متفاوت است؛ بهتر است از برندهای معتبر و آزمایش شده تهیه شود.

