



توصیه‌های پزشکی-سلامتی

- مصرف ماچا را به یک فنجان در روز محدود کنید تا هم از خواصش بهره ببرید و هم دچار عوارض کافئین نشوید.
- از ماچا و مشتقات پرکالری آن مثل لاته‌های شیرین، کیک و بستنی ماچا با احتیاط استفاده کنید؛ زیرا شکر و افزودنی‌های آنها می‌توانند اثرات مثبت ماچا را خنثی کنند.
- افراد باردار، شیرده یا کسانی که مشکلات قلبی و گوارشی دارند، پیش از مصرف منظم با پزشک مشورت کنند.



در نهایت، ماچایک نوشیدنی جذاب و مفید است، اما زمانی برای سلامتی سودمند خواهد بود که به اندازه و با کیفیت مناسب مصرف شود.

بهار یزدان‌کیا 

