

## خواص و ارزش غذایی قارچ

**قارچ: مزایای آن برای سلامتی، حقایق و تحقیقات انجام شده**



قارچ اگرچه در دنیای غذاها به عنوان سبزی طبقه بندی شده است اما از لحاظ فنی یک گیاه نیست. این ماده متعلق به خانواده قارچ‌هاست و اگرچه سبزی نیست اما می‌تواند مواد مغذی متعددی برای بدن فراهم کند. همه افراد به خوبی می‌دانند که مصرف مقدار کافی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در رژیم غذایی به معنای خوردن سبزیجات و میوه‌های رنگارنگ است. اما این طرز فکر ممکن است قارچ را از نظر بیشتر افراد دور نگه دارد. در بیشتر موارد، هرچقدر ماده غذایی رنگ کمتری داشته باشد به همان مقدار نیز از مواد مغذی موجود در آن کاسته می‌شود. با اینحال قارچ یکی از استثناهاست و می‌توان گفت سرشار از مواد مغذی مفید برای بدن است.

### **مزایای احتمالی قارچ برای بدن:**

مصرف سبزیجات و میوه‌ها با کاهش بیماری‌های مختلف همراه است. مطالعات بی‌شماری نشان می‌دهد که مصرف غذاهای طبیعی همچون قارچ می‌تواند خطر ابتلا به

چاقی، دیابت و بیماری های قلبی را کاهش دهد و باعث رشد موها، افزایش انرژی و کاهش وزن گردد.

### **1. سرطان:**

قارچ نیز همچون گوجه فرنگی، هویج، فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز، کدو تنبل، حبوبات و کدو حاوی آنتی اکسیدان است. سسنیوم یک ماده معدنی مهم است که در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات یافت نمی‌شود اما می‌توان آن را در قارچ پیدا کرد. این ماده معدنی نقش بسیار مهمی در عملکرد آنزیم‌های کبد بازی می‌کند و به سم زدایی و پیشگیری از سرطان کمک خواهد کرد. علاوه بر موارد گفته شده، سسنیوم از التهاب نیز جلوگیری می‌کند و رشد تومورهای سرطانی را کاهش می‌دهد. ویتامین D موجود در قارچ نیز می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی با توزیع و تنظیم چرخه رشد سلول‌های سالم جلوگیری نماید. فولاتی که در قارچ یافت می‌شود نقش بسیار مهمی در سنتز DNA بازی می‌کند.

### **2. دیابت:**

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع یک با مصرف غذاهای غنی از فیبر گلوکز پایینی در خون خود داشتند و در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز با مصرف این غذاها سطح قند، انسولین و لیپید در خون بهبود یافته است. یک پیمانه از قارچ گریل شده می‌تواند ۳ گرم فیبر برای بدن فراهم کند. متخصصان توصیه می‌کنند که مردان در روز ۳۰ الی ۳۸ گرم و زنان ۲۱ الی ۲۵ گرم قارچ مصرف نمایند.

### **3. سلامت قلب:**

فیبر، پتاسیم و ویتامین C موجود در قارچ می‌تواند به سلامت قلب کمک فراوانی بکند. پتاسیم و سدیم به همراه یکدیگر نقش بسیار مهمی در تنظیم فشار خون دارند. مصرف قارچ که حاوی پتاسیم بالا و سدیم پایین است می‌تواند فشار خون افراد را کاهش دهد. علاوه بر این مصرف ۳ گرم بتاگلوکان در روز می‌تواند کلسترول خون را تا ۵ درصد کاهش دهد.

### **4. سیستم ایمنی بدن:**

همانطور که قبلاً ذکر کردیم قارچ حاوی سلنیوم است. این ماده می‌تواند پاسخ ایمنی بدن به عفونت‌ها را از طریق تحریک تولید سلول‌های T بهبود ببخشد. فیبرهای بتاگلوکان موجود در قارچ نیز می‌تواند سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه با سرطان و پیشگیری از تشکیل تومورها تقویت کند.

### 5. مدیریت وزن:

فیبرهای موجود در مواد غذایی نقش بسیار مهمی در کنترل وزن دارند. فیبر یکی از موادی است که در غذاها یافت می‌شود و برای ایجاد سیری بیشتر به بدن کمک خواهد کرد. قارچ حاوی دو نوع فیبر در دیوارهای سلولی خود است: بتا گلوکان و کیتین. این دو ماده سیری را افزایش می‌دهند و از اشتهاى فرد برای خوردن مواد بیشتر می‌کاهند.

### اطلاعات تغذیه‌ای قارچ:

قارچ به طور کلی سدیم، چربی، کلسترول و کالری پایینی دارد و اغلب به عنوان یک ماده غذایی عملکردی شناخته می‌شود. علاوه بر فراهم کردن مواد مغذی اصلی برای بدن، این ماده در پیشگیری از بیماری‌های مزمن به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرهای سالم موثر است. یک پیمانه از قارچ سفید برش خورده خام حاوی ۱۵ کالری، ۰ گرم چربی، ۲/۲ گرم پروتئین، ۲/۳ گرم کربوهیدرات است. اگرچه قارچ انواع مختلفی دارد اما بیشتر آن‌ها مقدار یکسانی از مواد مغذی را برای بدن فراهم می‌کنند. قارچ غنی از ویتامین B، فولات، تیامین، نیاسین و اسید پانتوتنیک است. این ماده همچنین حاوی ویتامین D نیز می‌باشد. قارچ همچنین مواد مغذی فراوانی را برای بدن فراهم می‌کند. این مواد مغذی شامل سلنیوم، پتاسیم، فسفر، آهن و مس است. بتاگلوکان نوعی فیبر است که در دیواره سلولی بیشتر قارچ‌ها یافت می‌شود. اخیراً این ماده موضوع مطالعات بسیار زیادی بوده است. بتاگلوکان نقش مهمی در بهبود تحمل به انسولین دارد. قارچ همچنین حاوی کولین است. این ماده مغذی مهم به خواب خوب، بهبود عضلات، یادگیری و حافظه کمک می‌کند. کولین همچنین در حفظ و نگهداری از غشاهای سلولی مفید است و می‌تواند به انتقال پالس‌های عصبی کمک کند.

**چگونه قارچ را وارد رژیم غذایی خود کنیم؟**

زمانی که می‌خواهید قارچی را از فروشگاه‌ها بخرید، سعی کنید محکم و خشک باشد. از خرید قارچ‌های خراب و نازک خودداری کنید. آن را در یخچال نگهداری کنید و تا زمان مصرف نشسته نگه دارید.

شما می‌توانید از ترفندهای زیر برای آماده سازی قارچ برای مصرف استفاده کنید:

- هر نوع قارچی را با پیاز تفت دهید.
- شما می‌توانید هر نوع قارچ را به صورت خام در سالادهای خود استفاده کنید.
- می‌توانید درون قارچ را خالی کنید و آن را مواد دلخواه پر نمایید.
- قارچ برش خرده را به املت خود اضافه کنید.
- قارچ را گریل کنید و در ساندویچ‌ها از آن استفاده نمایید.

### **خطرات احتمالی مصرف قارچ برای سلامتی:**

اگرچه قارچ‌های وحشی قرن‌هاست که در سبد غذایی افراد مختلف قرار دارد اما به یاد داشته باشید که قارچ‌هایی که به صورت وحشی می‌رویند ممکن است خطرات زیادی برای سلامتی داشته باشند. خوردن قارچ‌های وحشی سمی می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌های شدید و حتی مرگ شود. مطالعات نشان داده است که برخی از قارچ‌های وحشی حاوی مقدار زیادی از فلزات سنگین و سایر مواد شیمیایی خطرناک هستند. برای اجتناب از این موارد، بهتر است قارچ مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های معتبر تهیه کنید. متخصصان بر این باورند که بتاگلوکان برای بیشتر افراد بی‌خطر است. با اینحال از آنجایی که بتاگلوکان می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تحریک کند، ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری خودایمنی همچون آرتریت روماتوئید، لوپوس و آسم مضر باشد. محققان هنوز در حال مطالعه بر روی اثرات این ماده در بیماری‌های ذکر شده هستند. رژیم غذایی کلی و الگوی سالم غذاخوردن در پیشگیری از بیماری‌ها و داشتن سلامت کلی بدن مهم است. بهتر است بر روی مواد غذایی غنی از ویتامین و مواد معدنی مفید تمرکز کنید

**PERFECT INFORMATION**