

## آیا قارچ برای کاهش وزن خوب است؟

قارچ‌ها فواید زیادی برای سلامتی دارند و چون در میان خوراکی‌ها رنگ جذابی ندارند ممکن است اغلب نادیده گرفته شوند.



همیشه‌ی آنلاین: قارچ‌ها فواید زیادی برای سلامتی دارند و چون در میان خوراکی‌ها رنگ جذابی ندارند ممکن است اغلب نادیده گرفته شوند.

تغذیه‌ای که همه رنگ سبزیجات و میوه‌جات را دربر بگیرد بسیار مفید و عالی است و مطمئناً نباید رنگ قارچ موجب غفلت از مصرف آن شود چون بی‌رنگی آن دلیل نمی‌شود که ارزش غذایی نداشته باشد. قارچ کالری کمی دارد، پروتئینش نسبتاً بالاست و می‌تواند منبع خوبی برای فیبر و بسیاری از مواد مغذی باشد. به همین دلیل، قارچ را می‌توان برای کاهش وزن و لاغری مناسب دانست.

قارچ، در رژیم‌های لاغری شهرت دارد، مخصوصاً در رژیمی به نام M-Plan، که تمرکزش روی خوردن وعده‌هایی پر از قارچ می‌باشد. به عقیده کارشناسان قارچ می‌تواند مانند سایر سبزیجات، جای بسیاری از غذاهای پرکالری را بگیرد و به احساس سیری طولانی مدت‌تر کمک نماید.

### قارچ

چربی کم، پروتئین و فیبر بالا

100 گرم قارچ، کمتر از 50 کالری، کمتر از 1 گرم چربی، تنها 7 گرم کربوهیدرات، حدود 4 گرم فیبر و تقریباً 1.5 گرم پروتئین دارد. اگر قارچ را همراه با وعده‌های غذایی‌تان میل کنید، احساس سیری طولانی‌تری خواهید داشت چون فیبر بالایی دارد. با این حال چون کم کالری است، انرژی زیادی در اختیار بدن نمی‌گذارد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری قارچ‌ها

100 گرم قارچ می‌تواند 500 میلی‌گرم پتاسیم داشته باشد که 15 درصد از نیاز روزانه بدن را شامل می‌شود. دریافت پتاسیم کافی به دلایل زیادی اهمیت دارد مانند کمک به حفظ فشارخون نرمال.

خیلی از افراد به سختی می‌توانند پتاسیم مورد نیاز بدنشان را تأمین کنند بنابراین افزودن قارچ به رژیم غذایی می‌تواند این کمبود را جبران نماید. قارچ‌ها منبع سلنیوم نیز هستند که در میان میوه‌ها و سبزی‌ها نسبتاً منحصر به فرد است. سلنیوم در سم زدایی از بدن نقش دارد، به سیستم ایمنی کمک می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و حتی می‌تواند با سلول‌های سرطانی مبارزه کند. ماده مغذی دیگری که قارچ دارد، ویتامین D می‌باشد. تعداد غذاهایی که به طور طبیعی منبع خوبی از این ویتامین ضروری باشند بسیار محدود است، اما قارچ‌ها منبع خوبی از ویتامین D هستند. همچنین سرشار از ویتامین B و آهن نیز می‌باشند.

آیا قارچ می‌تواند واقعاً کمکی به کاهش وزن بکند؟

قارچ علاوه بر دارا بودن بسیاری از مواد مغذی، فیبر و پروتئین، می‌تواند فوایدی هم برای کاهش وزن داشته باشد، اما تحقیقات برای روشن کردن این ارتباط همچنان ادامه دارد.

رژیم قارچ؟

استدلال رژیم قارچ یا همان M-Plan، این است که شما با خوردن وعده‌ای که قارچ زیادی دارد به دلیل محتوای فیبری بالا، احساس سیری خواهید کرد و همچنین قارچ می‌تواند جای غذاهای پرکالری را بگیرد. بنابراین نتیجه این است که رژیمی دارید که کم کالری است. گاهی رژیم قارچ ادعا می‌کند شما با خوردن قارچ زیاد می‌توانید کاهش وزن و چربی سوزی در نواحی خاصی از بدن را تضمین کنید. اما یادتان باشد خوردن قارچ نمی‌تواند هیچ بخش خاصی از بدن را هدف بگیرد؛ یعنی هیچ ماده غذایی نمی‌تواند چنین مهارتی داشته باشد!

## احتیاط کنید!

پیش از مصرف مکمل‌های عصاره قارچ، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید، مخصوصاً اگر تحت درمان با داروهای خاصی هستید. مصرف هر نوع مکملی می‌تواند با دارو تداخلاتی داشته باشد.

قارچ را به شیوه‌های متنوع مصرف کنید

قارچ‌ها، در اندازه، بافت و شکل بسیار متنوع و گوناگون هستند. شما می‌توانید قارچ‌های بزرگ‌تر را کباب کنید و در ساندویچ‌تان از آن‌ها استفاده نمایید، می‌توانید به جای گوشت در انواع خوراک‌ها آن را به کار ببرید و یا همراه با سایر سبزیجات میل کنید.

از قارچ‌های کوچک‌تر هم می‌توانید در غذاهایی چون املت، پیتزا و یا حتی به صورت خرد شده روی سالاد استفاده کنید. سعی کنید راه‌هایی پیدا کنید تا مصرف قارچ در تغذیه‌تان را بالا ببرید.