

## لکه های سیاه بر روی قارچ ها، نشانه چیست؟

محقق مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد برای جلوگیری از پوسیدگی و گندیدگی قارچ های خوراکی، آنها را به مدت طولانی در پلاستیک نگهداری نکنید.



سلامت نیوز: محقق مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد برای جلوگیری از پوسیدگی و گندیدگی قارچ های خوراکی، آنها را به مدت طولانی در پلاستیک نگهداری نکنید.

لیلا آزادبخت در گفت و گو با ایرنا با بیان اینکه لکه های سیاه بر روی قارچ ها، نشانه پوسیدگی است، افزود: بهتر است قارچ ها در درون سبد نگهداری شوند که هوا در داخل آن جریان پیدا کند.

وی با بیان این مطلب که قارچ ها اثرات مفیدی در پیشگیری از تومورهای سرطانی دارند، اظهار داشت: طعم قارچ ها معمولا در طول پخت افزایش می یابد اما شکل آن با روش های معمول آشپزی مثل سرخ کردن و خرد کردن حفظ می شود.

آزادبخت ادامه داد قارچ ها را معمولا به سوپ، سالاد و ساندویچ اضافه یا به عنوان پیش غذا استفاده می کنند.

وی با بیان اینکه قارچ 90 درصد آب دارد و کم کالری است، گفت: قارچ مقدار کمی چربی و سدیم (نمک) و 10 درصد فیبر دارد و یک خوراکی ایده آل برای افرادی است که می خواهند وزن و فشار خون خود را کنترل کنند.