

## بیماران سرطانی مضطرب قارچ بخورند

متخصصان دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا در يك مطالعه جديد تاكيد كردند مصرف قارچ نقش بسيار مهمي در حفظ و ارتقاي سطح سلامت انسان دارد.



جام جم آنلاین: متخصصان دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا در يك مطالعه جديد تاكيد كردند مصرف قارچ نقش بسيار مهمي در حفظ و ارتقاي سطح سلامت انسان دارد.

به گزارش ایسنا، این محققان تاكيد كردند كه قارچ حاوي ماده‌اي موسوم به  $\beta$ -171; پسیلوسیپین» است كه براي بدن بسيار مفيد بوده و خاصيت ضد پيري دارد. محققان همچنين در بررسي‌هاي خود نشان داده‌اند كه قارچ تاثير معجزه‌آسايي در کاهش اضطراب در بيماران مبتلا به سرطان دارد. محققان دانشگاه پنسیلوانیا مي‌گویند قارچ‌ها حاوي مقدار زيادي آنتي‌اكسيدان هستند و مصرف اين ماده غذايي مي‌تواند خطر ابتلا به بيماري‌هاي حاد را کاهش دهد.

قارچ‌ها حاوي مقدار زيادي از  $\beta$ -171; اوگوتیونین» نیز هستند كه خواص آنتي‌اكسيداني بسيار قوي از خود نشان مي‌دهند. مهم‌ترين مزيت قارچ در مقايسه با ميوه‌ها و سبزي‌هاي حاوي آنتي‌اكسيدان اين است كه با پخته شدن اين ماده غذايي اوگوتیونین آن برخلاف آنتي‌اكسيدان‌هاي ميوه و سبزي تجزيه نمي‌شود و خاصيت آنتي‌اكسيداني خود را از دست نمي‌دهد.