

قارچ بخورید تا پیر نشوید

محققان می گویند قارچ حاوی مقدار زیادی از دو آنتی اکسیدان به نام های گلوتاتیون و ارگوتیونین است که مصرف آنها می تواند به جلوگیری از پیرشدن انسان کمک شایانی کند.



محققان می گویند قارچ حاوی مقدار زیادی از دو آنتی اکسیدان به نام های گلوتاتیون و ارگوتیونین است که مصرف آنها می تواند به جلوگیری از پیرشدن انسان کمک شایانی کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از نیواطلس، یک نکته خوشحال کننده در مورد این کشف علمی آن است که حتی پختن قارچ در دمای بالا نیز موجب نمی شود که اثرات مثبت آنتی اکسیدان های یاد شده بر سلامتی از بین برود.

آنتی اکسیدان ها ترکیباتی بسیار مفید هستند که از آسیب دیدن و پیرشدن سلول های بدن جلوگیری کرده و برای مقابله با بیماری هایی مانند بیماری های قلبی و آلزایمر مفید هستند.

پژوهشگران مرکز PENN در پنسیلوانیا بر این باورند که قارچ به علت این ویژگی خود باید به یک منبع تغذیه ای مهم در رژیم غذایی افراد مبدل شود. زیرا در کمتر ماده غذایی شاهد حضور میزان بالایی از این دو آنتی اکسیدان در کنار یکدیگر هستیم.

این گروه تحقیقاتی با بررسی ۱۳ نوع مختلف از قارچ ها به این نتیجه رسیده اند که همه آنها حاوی دو آنتی اکسیدان یاد شده بوده اند و در میان گونه های مختلف قارچ ها، قارچ Porcini از بیشترین میزان آنتی اکسیدان های یاد شده برخوردار بوده است.