

قارچ در تقویت حافظه و کارایی مغز موثر است

یک کارشناس مسوول تغذیه مرکز بهداشت استان یزد گفت: وجود فیبر موجود در قارچ در پیشگیری از بروز سرطان‌های دستگاه گوارش موثر است.



یک کارشناس مسوول تغذیه مرکز بهداشت استان یزد گفت: وجود فیبر موجود در قارچ در پیشگیری از بروز سرطان‌های دستگاه گوارش موثر است.

یوسف نقیایی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: قارچ یکی از غذاهای حاوی مواد پروتئینی محسوب می‌شود که در بعضی از دسته بندی‌ها جزء گروه مواد گوشتی و در بعضی دیگر از دسته بندی‌ها در گروه سبزیجات قرار می‌گیرد.

وی ادامه داد: هر 100 گرم قارچ حاوی چهار گرم کربوهیدرات است که از نوع قندهای پیچیده محسوب می‌شود. همچنین حاوی 3.5 درصد پروتئین، 1.8 گرم فیبر خوراکی و 88 میلی‌گرم فسفر است.

نقیایی تصریح کرد: از آنجایی که قارچ جز منابع غذایی گیاهی به شمار می‌رود نوع پروتئین آن نیز پروتئین گیاهی است و برخی اسیدهای آمینه ضروری را برای بدن فراهم می‌کند.

وی گفت: وجود فیبر موجود در آن در پیشگیری از بروز سرطان‌های دستگاه گوارش بخصوص روده بزرگ نقش مهمی دارد. همچنین می‌تواند به کاهش تری‌گلیسیرید و قند خون کمک کند.

یک کارشناس تغذیه اضافه کرد: فسفر موجود در قارچ کارایی مغز را افزایش داده و برای کودکان و دانش‌آموزان می‌تواند در تقویت حافظه و کارایی مغز موثر باشد.

وی خاطرنشان کرد: از آنجایی که قارچ تقریباً چربی در خود ندارد منبع خوبی برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلب و عروق محسوب می‌شود.