



پنج دلیل برای مصرف بیشتر قارچها

قارچها سوخت و ساز بدن را تحريك مي‌کنند، سرشار از ويتامين D هستند، دستگاه ايمني بدن را تقويت مي‌کنند، از مئانه مراقبت مي‌کنند و با بيماري‌ها مقابله مي‌کنند.

قارچها سوخت و ساز بدن را تحريك مي‌کنند، سرشار از ويتامين D هستند، دستگاه ايمني بدن را تقويت مي‌کنند، از مئانه مراقبت مي‌کنند و با بيماري‌ها مقابله مي‌کنند.

قارچ

اندکي تأمل کنید و از نزديک و با دقت به قارچها نگاه کنید. خواهيد دید که اين گياهان چتري شکل چقدر زيبا و بامزه‌اند. بايد بدانيد همين گياهان کوچک و با مزه خواصي دارند که شايد خيلي از ما به آن فکر هم نکرده باشيم.

براي آشنايي بيشتر با خواص قارچ با ما همراه شويد و مطالعهي اين مطلب کوتاه را از دست ندهيد.

قارچها سرشار از ويتامين D هستند

در ميان تمام گياهان فقط قارچها هستند که به کمک نور خورشيد ويتامين D توليد مي‌کنند. هر اندازه که ميزان اشعه‌هاي ماوراي بنفش B بالا باشد sterol هاي گياهان بيشتر به ويتامين D تبديل مي‌شود.

پس قارچ ميل کنید تا ويتامين D بدن‌تان را تأمین کنید و يا افزايش دهيد و استخوان‌ها، دندان‌ها و ناخن‌هاي سالم‌تري داشته باشيد.

قارچها متابوليسم يا همان سوخت و ساز بدن را تحريك مي‌کنند

ويتامين‌هاي گروه B در تبديل گلوسيدها به کربنات نقش موثري دارند. کربنات‌ها وظيفه‌ي توليد انرژي مورد نياز بدن را بر عهده دارند. اين مواد غذايي خوشمزه همچنين به سوخت و ساز چربي‌ها و پروتئين‌ها کمک مي‌کنند. قارچ‌هاي سفيد، عملکرد دستگاه ايمني بدن را تحريك مي‌کنند. اين نوع قارچها توليد پروتئين‌هاي ضد ويروس و ديگر پروتئين‌هايي که از سلول‌هاي بدن آزاد مي‌شوند را افزايش داده و به اين ترتيب از بافت‌هاي بدن محافظت مي‌کند.

قارچها حاوي ميزان زيادي ويتامين B2 و B3 مي‌باشند: 100 گرم قارچ سفيد يعني حدود 6 عدد قارچ متوسط به ترتيب 36 درصد ويتامين B2 و 30 درصد ويتامين B3 مورد نياز روزانه‌ي بدن را تأمین مي‌کنند.

قارچها دستگاه ايمني بدن را تقويت مي‌کنند

نتايج پژوهشي که روي موش‌ها انجام گرفت و در American Society for Nutrition به چاپ رسيد نشان مي‌دهد که قارچ‌هاي سفيد، عملکرد دستگاه ايمني بدن را تحريك مي‌کنند.

اين نوع قارچها توليد پروتئين‌هاي ضد ويروس و ديگر پروتئين‌هايي که از سلول‌هاي بدن آزاد مي‌شوند را افزايش داده و به اين ترتيب از بافت‌هاي بدن محافظت مي‌کند.

قارچها از مئانه‌تان مراقبت مي‌کنند

بررسي هفت پژوهش منتشر شده در Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention نشان داده است هر اندازه که ميزان سلنيوم بدن بالا باشد خطر رشد سرطان مئانه به ويژه در زنان کمتر مي‌شود.

صد گرم قارچ سفید 17 درصد نیازهای روزانه‌ی بدن را تأمین می‌کند.

قارچ‌ها با بیماری‌ها مقابله می‌کنند

سبزیجات رنگی نیز حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند. اما بر اساس نتایج پژوهشی که در Penn State University به چاپ رسید حاکی از آن است قارچ‌ها نیز به اندازه‌ی فلفل‌های قرمز، قابلیت و توانایی جذب رادیکال‌های اکسیژنه را دارا می‌باشند.