



## کمبود ویتامین D در زمستان را با خوردن قارچ برطرف کنید

زمستان و قارچ و ویتامین D قارچ استخوان‌ها را تقویت، خستگی را رفع و کمبود ویتامین D را جبران می‌کند.

سلامت نیوز : زمستان و قارچ و ویتامین D قارچ استخوان‌ها را تقویت، خستگی را رفع و کمبود ویتامین D را جبران می‌کند. ویتامین D معمولاً چون با کمک نور آفتاب در پوست بدن به راحتی تولید می‌شود، مقدار کمی ویتامین D لازم داریم. فقط در زمستان وقتی که نور آفتاب به ندرت به بدنمان می‌خورد و ما خیلی کم از خانه خارج می‌شویم و وقتی هم که خارج می‌شویم لباسهای کلفت می‌پوشیم، پوست ما این شانس را ندارد که از نور آفتاب استفاده کند و تولید ویتامین D نماید.

افرادی که مدت طولانی در تخت هستند و یا اصولاً بیرون نمی‌روند، غالباً از کمبود ویتامین D رنج می‌برند و این امر به استخوان‌های آنها صدمه می‌زند. ویتامین D باعث می‌شود که کلسیم در روده جذب شده و بلافاصله در استخوانها بکار رود. افراد مسن غالباً به پوکی استخوان مبتلا هستند. آنها بایستی از رژیم غذایی استفاده کنند که دارای ویتامین D می باشد مثل قارچ. یک پرس قارچ (۲۰۰ گرم) نیاز روزانه به ویتامین D را تامین می‌کند.

هر کس به هر دلیلی مدت طولانی در تخت بماند، استخوان‌هایش بصورت مطلوب ساخته نخواهد شد. از طرف دیگر در اثر کمبود نور خورشید و کمبود ویتامین D بدن قادر به جذب کلسیم نخواهد بود. غالباً این افراد وقتی متوجه نارسایی می‌شوند که می‌خواهند تخت را ترک کنند.

با این استخوان‌های ضعیف بایستی انسان کاملاً مراقب باشد. به اینگونه افراد توصیه می‌شود حتی المقدور در هر هفته سه مرتبه، هر بار یک پرس قارچ میل نمایند و بهتر است با شیر و یا محصولات لبنی خورده شود، چه پخته و چه خام بعنوان سالاد مصرف شود؛ قارچ به عنوان منبع ویتامین D و شیر، ماست و یا پنیر به عنوان منابع کلسیم، سبب تقویت استخوانها می‌شود.

برای اینکه تمام مواد مغذی از مواد غذایی به بهترین صورت جذب شوند، نیاز به ویتامین‌های گروه B می باشد. قارچ یک دسته از این ویتامین‌های سوخت و ساز را تامین می‌کند. هر سلول در بدن ما به ویتامین B۲ موجود در قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسب کند. برای اینکه انسان زود خسته و کم حوصله نشود، اعصاب هم نیاز به ویتامین B۲ دارند. وظیفه بیوتین موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن این است که انرژی را آماده نگاه می‌دارد و اسید فولیک در سوخت و ساز پروتئین و مواد اصلی ژنها نقش مهمی را بازی می‌کند. زنان به طور متوسط ۹۰ درصد مقدار ویتامین B۲ توصیه شده را دارا هستند و بندرت یک خانم اسید فولیک را به اندازه لازم جذب می‌کند.

بنابراین برای حل این مشکل بایستی خانمها در رژیم غذایی خود غالباً از قارچ استفاده کنند. معمولاً قارچ را بایستی فقط بصورت پخته میل کرد. چون قارچ‌ها آلوده به موادی هستند که فقط در اثر پختن از بین می‌روند. ولی قارچ‌هایی را که در واحدهای صنعتی تولید می‌شوند، می‌توان بدون هیچ مشکلی پس از تمیز کردن مصرف کرد.

قارچ همچنین دستگاه دفاعی بدن را تقویت می‌کند و طول عمر را زیاد می‌کند و کلسترول خون را کاهش می‌دهد و گردش خون را بهبود می‌بخشد و ویروسها را از بین می‌برد و از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند. قارچ مقدار زیادی کربو هیدرات و آهن دارد و پزشکان به بیماران دیابتی و افرادی که به تقویت دستگاه ایمنی بدن خود اهمیت می‌دهند قارچ را توصیه می‌کنند.