

غذایی ویژه برای سلامت و تندرستی

قارچ خوراکی ماده غذایی سالم ، لذیذ و سرشار از پروتئین ، انواع ویتامینها ، املاح و آنتی‌اکسیدانتها است که با دارا بودن طعم ، بو و بافت مطبوع در سراسر جهان طرفداران زیادی دارد .



سلامت نیوز: قارچ خوراکی ماده غذایی سالم ، لذیذ و سرشار از پروتئین ، انواع ویتامینها ، املاح و آنتی‌اکسیدانتها است که با دارا بودن طعم ، بو و بافت مطبوع در سراسر جهان طرفداران زیادی دارد .

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت پزشکان بدون مرز ، قارچ دارای ۱/۵ - ۶ درصد پروتئین است که ۷۰ تا ۹۰ درصد آن جذب بدن می‌گردد همچنین به علت پایین بودن اسید اوریک آن بسیاری از پزشکان مصرف آن را برای سالمندان و مبتلایان به نقرس و بیماریهای مربوطه توصیه کرده‌اند .

- دارای ویتامین‌های C B6 B12-B1 B2 و H است که برای محافظت از پوست و ایجاد آلرژی در بدن ، سلامت سیستم عصبی، سلامت پوست و چشم و بافتهای بدن ، تشکیل اسیدهای چرب ضروری در سیستم عصبی و ماهیچه‌ها ، درمان کم‌خونی و جلوگیری از بروز ضایعات در مغز و ستون فقرات نقش اساسی دارند که البته در صورت استفاده از روش‌های صحیح پخت، فریز و خشک کردن خواص تمام این ویتامین‌ها حفظ می‌گردد .

- حاوی مقادیر بسیار مناسبی از مواد معدنی شامل : پتاسیم ، فسفر، منگنز، مس، آهن و کلسیم می‌باشد .

- دارای درصد بسیار کمی چربی و کالری و مقادیر مطلوبی از لیستین که عامل پایین آورنده چربی خون است می‌باشد. بنابراین در رژیمهای لاغری بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد .

- این غذای سلامت و تندرستی Health Food سرشار از انواع آنتی‌اکسیدانتها از جمله #171; لنتیان؛ است که خاصیت ضد سرطانی دارند .

ارزش غذایی قارچ

قارچها از گیاهانی هستند که به طور استثنایی کلروفیل ندارند و دارای مقدار سرشاری پروتئین هستند که پروتئین آنها از لحاظ مقدار نزدیک به گوشت است و در نتیجه قارچها سبزی منحصر به فردی از این لحاظ می باشند که بیشتر از سبزی به گوشت شباهت دارند.

قارچهای خوردنی سرشار از ویتامین مخصوصا ویتامینهای ((ب ۱)) و ((ب ۲)) و ((پ پ)) و ((د)) می باشند.

قارچها دارای چهار تا پنج درصد مواد نشاسته ای هستند. موشها و خوکچه های هندی در آزمایشگاه توانسته اند با خوردن قارچ به جای مواد پروتئین تغذیه کنند و کمترین کمبود از نظر پروتئین در آنها پیدا نشده است .

قارچها هیچگونه مواد قندی ندارند و همچنین فاقد چربی هستند و از این جهت دارای ارزش غذایی زیاد هستند. متأسفانه سلولز گوشت قارچ که (در دم بیشتر از کلاهیک آن است) غیر قابل هضم است به همین جهت است که مصرف این ماده غذایی را که ((عمومی گوشت)) است برای کسانی که هضم مشکلی دارند به ندرت تجویز می کنند.

ولی در هر حال برای هر غذا شصت تا صد گرم قارچ را می توان مصرف کرد بدون این که عوارض سوء هضم آن ما را ناراحت کند. مقدار مصرف قارچ در هر غذا از صد و پنجاه گرم تا دویست گرم که تجاوز کرد هضم آن به علت سلولزها مشکل می شود.

چه کسانی نباید قارچ بخورند؟

مصرف قارچ به علت این که دیر هضم می شود برای پیران ، زنان حامله و کسانی که بچه شیر می دهند مناسب نیست .

کسانی که مبتلا به اختلال کلیه هستند باید مثل تمام مواد پروتئینی از مصرف زیاد قارچ خودداری کنند.

کسانی که اختلال هاضمه دارند و یا از کبد علیل و رنجورند و یا کولیت روده دارند و یا به ورم مفاصل مبتلا هستند و یا به علت اسیداوریک موجود در خون مبتلا به نقرس شده اند نباید قارچ مصرف کنند.

چه کسانی باید قارچ بخورند؟

کسانی که دیابت دارند باید قارچ بخورند زیرا قارچ هیچگونه ماده قندی ندارد.

قارچ برای کسانی که یبوست دارند مفید است زیرا سلولزهای آن به رفع یبوست آنان کمک می کند.

اشخاصی که چاق هستند باید قارچ را با سرکه یا آب لیمو بخورند زیرا قارچ هیچگونه ماده چربی ندارد و در نتیجه آنها را چاق نمی کند.

کسانی که مسلول هستند اگر قارچ بخورند موجب باز شدن اشتهای آنها می شود و در نتیجه با اشتها غذا می خورند و حال عمومی آنها بهبود می یابد.

چگونه باید قارچ را انتخاب کرد؟

توصیه ما در مورد مصرف قارچ به شما این است که هیچ وقت قارچی را که کاملاً نمی شناسید مصرف نکنید. وقتی خودتان نمی دانید قارچی را که پیدا کرده اید سمی یا غیر سمی است از مصرف آن صرفنظر کنید. اگر به خوردن قارچ علاقه دارید بهتر است آن را از فروشنده مطمئن بخريد و یا از قوطیهای کنسرو قارچ استفاده کنید.

از انواع قارچها، نوعی از آن که معروف به ((آمانیت فالوئید)) است کشنده و مرگبار است و بقیه اقسام سمی قارچ مسمومیت های شدید به بار می آورد که اگر زود به پزشک مراجعه نشود موجب هلاکت می گردد، بنابراین در مورد انتخاب و مصرف قارچ باید احتیاط کامل را رعایت کرد.

نحوه استفاده : خوراکی

خواص : در گذشته قارچ را از مراتع و جنگل ها جمع می کردند. امروزه درکارگاه های صنعتی تولید و در تمام سال در اکثر مغازه ها و سوپرمارکت ها عرضه می گردد.

“قارچ استخوان ها را تقویت می کند، خستگی را رفع می کند و کمبود ویتامین د را جبران می کند.” اکثر مواد غذایی در طبیعت به مقدار کافی ویتامین د دارند؛ مثل ماهی، قارچ و بعضی از انواع پنیرها.

افرادی که مدت طولانی در تخت هستند و یا اصولاً بیرون نمی روند، غالباً از کمبود ویتامین د رنج می برند و این امر به استخوان های آنها صدمه می زند. ویتامین د باعث می شود که کلسیم در روده جذب شده و بلافاصله در استخوانها بکار رود .

افراد مسن غالباً به مرض بی آهک شدن استخوان (پوکی استخوان) مبتلا هستند. آنها بایستی از رژیم غذایی استفاده کنند که دارای ویتامین د می باشد مثل قارچ. یک پرس قارچ (۲۰۰ گرم) نیاز روزانه به ویتامین د را تامین می کند.

برای اینکه تمام مواد مغذی از موادغذائی به بهترین صورت جذب شوند، نیاز به ویتامین های گروه ب می باشد. قارچ یک دسته از این ویتامین های سوخت و ساز را تامین می کند. هر سلول در بدن ما به ویتامین ب۲ موجود در قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسب کند. برای اینکه انسان زود خسته و کم حوصله نشود، اعصاب هم نیاز به ویتامین ب۲ دارند.

وظیفه بیوتین موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن این است که انرژی را آماده نگه می دارد و اسید فولیک در سوخت و ساز پروتئین و مواد اصلی ژن ها نقش مهمی را بازی می کند. خانم ها بطور متوسط ۹۰% مقدار ویتامین ب۲ توصیه شده را دارا می باشند و بندرت یک زن اسید فولیک را به اندازه لازم جذب می کند . 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 که قارچ ها آلوده به موادی هستند که فقط در اثر پختن از بین می روند. ولی قارچ هایی را که در واحدهای صنعتی تولید می شوند، می توان بدون هیچ مشکلی پس از تمیز کردن مصرف کرد .