

## **سوخته‌اید؟ قارچ بخورید!**

قرن‌هاست قارچ به‌عنوان یک ماده غذایی جای خود را در سفره مردم باز کرده و به‌خصوص چینی‌ها و ژاپنی‌ها آن را زیاد مصرف می‌کنند...



قرن‌هاست قارچ به‌عنوان یک ماده غذایی جای خود را در سفره مردم باز کرده و به‌خصوص چینی‌ها و ژاپنی‌ها آن را زیاد مصرف می‌کنند...

تاکنون تحقیقات اندکی در مورد خواص قارچ انجام شده اما بررسی‌ها، حاکی از آثار دارویی قابل‌توجه آن در تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان عفونت‌های ویروسی و انواع سرطان‌هاست. با دکتر رضا راست‌منش، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد ارزش غذایی این سبزی سفیدرنگ گفت‌وگو کرده‌ایم.

با توجه به اینکه گوشت قرمز گران شده توصیه می‌کنید قارچ را جایگزین آن کنیم؟

به هیچ‌وجه. یکی از باورهای غلط در مورد قارچ، نام بردن از آن به عنوان منبع غنی پروتئین است. قارچ تازه، حدود 90 درصد یا حتی بیشتر آب دارد بنابراین میزان پروتئین، چربی و کالری آن بسیار ناچیز است. برخی خانواده‌ها با این پندار غلط، مبالغه زیادی را صرف خریدن قارچ می‌کنند و آن را جایگزین مناسبی برای گوشت می‌دانند درحالی که می‌توان همین هزینه را صرف تهیه منابع پروتئینی دیگر مانند تخم‌مرغ کرد.

پس با این توضیحات قارچ ماده غذایی با ارزشی نیست!

اشتباه نکنید! منافع قارچ را نمی‌توان نفی کرد چون منبع خوب ترکیب‌هایی به نام پورین و پریمیدین است و برای افرادی که دچار سوختگی‌های شدید یا سرطان هستند و لازم است سلول‌های از دست رفته‌شان سریع جایگزین شود، منبع غذایی خوبی است. از سوی دیگر، ما مواد غذایی را فقط به خاطر دریافت انرژی و پروتئین مصرف نمی‌کنیم.

اگر قارچ را با سایر مواد غذایی مصرف کنیم، ممکن است اسیدهای آمینه آن کامل شود و ارزش غذایی‌اش افزایش پیدا کند؟

بله، نه تنها قارچ بلکه انواع مختلف مواد غذایی اگر با هم خورده شوند، ریزمغذی‌هایشان کامل می‌شود. وقتی مواد غذایی مختلف مثل غلات، حبوبات، لبنیات، پروتئین و سبزی‌ها با هم مصرف می‌شوند، منابع کاملی از اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها و موادمعدنی به بدن

این موضوع حقیقت دارد که قارچ تنها منبع گیاهی ویتامین D است؟

نه! در واقع ارگوسترول نوعی استرول گیاهی است که در قارچ وجود دارد. این استرول باید وارد بدن شود و مسیر خاصی را در کبد طی کند و اگر کسی که این استرول را مصرف کرده، 20 دقیقه تا نیم‌ساعت در معرض نور خورشید بماند، زیر پوستش ویتامین D ساخته می‌شود. پس قارچ ویتامین D ندارد، بلکه پیش‌ساز آن را دارد.

آیا ارزش غذایی قارچ‌ها با هم متفاوت است؟

نه، خواص آنها تقریباً یکسان است.

مصرف قارچ ممنوعیت یا محدودیت هم دارد؟

مصرف قارچ برای افرادی که اسیداوریک بالا و نقرس دارند، مضر است. برخلاف اینکه تصور می‌شود دلیل کم‌خونی، مصرف کم پروتئین و آهن است، بالا بودن اسیداوریک نیز می‌تواند باعث کم‌خونی شود. بالا بودن اسید اوریک باعث سرکوب هورمون اریترپویتین می‌شود و کم‌خونی ایجاد می‌کند.

هنگام خرید قارچ به چه نکته‌هایی باید توجه کنیم؟

هرگز نباید خودمان اقدام به جمع‌آوری قارچ کنیم زیرا قارچ‌های سمی و غیرسمی آنقدر مشابه هم هستند که حتی گیاه‌شناسان بدون استفاده از دستگاه‌های میکروسکوپی و ابزارهای مخصوص نمی‌توانند آن دو را تشخیص دهند. باید قارچ را از مراکزی که مجوز دارند، تهیه کرد. از سوی دیگر، چون قارچ آب زیادی دارد امکان فساد، لزج و له‌شدگی آن بالاست. قارچ را می‌توان در یخچال بین 3 تا 7 روز نگهداری کرد اما بیش از این مدت به مرور لزج می‌شود و ترکیب‌هایی آزاد می‌کند که برای افرادی که دچار سردرد میگرنی هستند، مضر است.

و بهترین شیوه طبخ قارچ؟

بهترین نوع طبخ قارچ، تفت دادن و پختن آن در آب خود قارچ است. در این صورت، قارچ بافت خود را حفظ می‌کند. قارچ آب زیادی دارد و حین تفت دادن خود آب می‌اندازد پس نیازی نیست به آن آب اضافه کنیم.

