

فواید با ارزش قارچ های خوراکی را جدی بگیرید.

قارچ های خوراکی، گنجینه های پنهان طبیعت!

قارچ های خوراکی ارزش غذایی خوبی دارند و به همین دلیل می توانند در کنار سبزیجات پرخاصیت ، میهمان همیشگی سبد غذایی خانواده ها شوند. قارچ، غذایی کامل برای تغذیه است. قارچ ها با داشتن ارزش غذایی فراوان، کم کالری بوده و فاقد سدیم، چربی، کلسترول و سرشار از پتاسیم می باشد. قارچ غذایی مناسب است، زیرا در آن چربی، قند و نمک کمی وجود دارد و کلسترول نیز ندارند.

قارچ ها به دو صورت یافت می شود: قارچ های خوراکی و قارچ های سمی. رنگ یک قارچ خوب سفید، کرم یا زرد روشن و دارای تیغه های خرمایی می باشد. قارچ خوب، ترشحاتش کم و لزج می باشد. قارچ سالم فاقد هر گونه بوی بد و زننده می باشد. قارچ های سمی دارای زنگ سیاه یا سرخ و سفید می باشد. انواع مختلف از قارچ های خوراکی وجود دارند که اثرات سلامتی گوناگون هر یک شامل خواص ضد توموری و ضد آلرژی (ضد حساسیت)، ضد سرطان معده، دیابت (بیماری قند)، روماتیسم، مشکلات فشار خون و ... می باشد. قارچ ها دیر هضم هستند. خوردن آب سرد بلافاصله پس از مصرف قارچ بسیار مضر می باشد.

قارچ ها سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، انواع ویتامین و اسیدهای آمینه ضروری برای بدن هستند. ویتامین های ضروری در قارچ ها عبارتند از K،E،D،C،A، تیامین و بیوتین می باشد. یکی از مهم ترین

ترکیبات موجود در قارچ، اسید فولیک است. قارچ دارای مواد معدنی مانند کلسیم، سدیم، کلر، فسفر، سیلیس، منیزیم و کبالت می باشد. مواد دیگر موجود در قارچ های خوراکی، کربوهیدرات هایی مانند فروکتوز، استراسترول، فسفولیپید و اسیدهای چرب مانند اسید پالئیک، اسپارتیک، اولئیک و لینولینیک است.

پروتئین قارچ ها تقریباً دو برابر پروتئین اغلب سبزیجات و دیگر حبوبات می باشد. قارچ سرشار از فیبرهای غذایی به نام های "کیتین" و "بتاگلوکان" است که هر دو پایین آورنده کلسترول بوده و به حفظ سلامت قلب کمک می کنند. قارچ ها به دلیل آنکه دارای مقادیر فراوان آب و رطوبت است، بسیار مطبوع تر و قابل هضم تر بوده، به طوری که ۷۰ تا ۹۰ درصد قابلیت هضم پذیری دارد.

فواید با ارزش قارچ های خوراکی برای سلامتی:

- قارچ یک ماده غذایی سالم است که سبب می شود با خوردن آن احساس سیری کنید. نتایج برخی از تحقیقات نشان می دهد افزایش مصرف مواد غذایی کم کالری که ارزش غذایی بالایی دارند (مانند قارچ ها) می توانند جایگزین خوبی برای غذاهای پر کالری باشند. بنابراین اگر می خواهید پرخوری را کنار بگذارید و بدون مصرف مواد پرکالری احساس سیری داشته باشید، انتخاب قارچ ها به شما کمک می کند تا به این هدف برسید. البته فیبر (الیاف غذایی) موجود در قارچ ها هم در این مسیر شما را همراهی می کند.

- قارچ های خوراکی دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار قوی است.

- قارچ ها بسیار خوشمزه و برای رژیم غذایی کم نمک به منظور کاهش بروز بیماری های قلبی، تپش

قلب و فشار خون بالا بسیار مناسب هستند. مصرف قارچ به سلامت قلب و عروق کمک فراوان می کند و با همین مکانیسم، احتمال مبتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهند مصرف قارچ خوراکی را به بیماران قلبی توصیه می شود.

- قارچ یکی از سالم ترین مواد غذایی است که می تواند در ترکیب رژیم غذایی مبتلایان به دیابت جای گیرد. قارچ چربی و کلسترول ندارد، مقدار کمی هیدرات کربن را در خودش جای داده و از لحاظ داشتن پروتئین در سطح خوبی قرار دارد. ویتامین، مواد معدنی، آب و فیبر هم از سایر ترکیبات موجود در قارچ هستند که به سلامت هرچه بیشتر بیماران مبتلا به دیابت کمک می کنند. قارچ ها، انسولین طبیعی و آنزیم هایی دارند که سبب شکسته شدن قند یا نشاسته موجود در غذاها می شوند. علاوه بر این، قارچ ها ترکیباتی دارند که در بهبود عملکرد پانکراس، کبد و سایر غدد هورمونی درون ریز تاثیر دارند. با این روند تولید انسولین و جریان یافتن آن در طول بدن تسهیل می شود. قارچ خوراکی به دلیل دارا بودن کروم، در کنترل طبیعی بیماری دیابت (بیماری قند) مؤثر است.

- از جمله ترکیبات مهم موجود در قارچ، لوواستاتین است. قارچ ها به طور معمولی تولید لوواستاتین می کنند و این ترکیب بسیار در کاهش چربی و کلسترول خون می تواند مؤثر واقع شود. در قارچ ترکیبی به نام بیوفریولید وجود دارد که از تشکیل مخزن چربی خطرناک در شریان ها جلوگیری می کند. این ماده از تشکیل کلسترول ها بد خون (LDL) و اسیدهای چرب در سلول ها و خون جلوگیری می کند.

- قارچ های خوراکی، نوعی آنتی بیوتیک و میکروب کش هستند. مصرف آنها موجب ضد عفونی بدن در مقابل میکروب ها می شود.

- قارچ خوراکی منبع بسیار غنی ویتامین D است، از این رو، با مصرف آن از پوکی استخوان جلوگیری می شود. چرا که ویتامین D، عامل جذب کلسیم است. ویتامین D موجود در قارچ به تقویت استخوان ها و جلوگیری از بروز بیماری پوکی استخوان کمک کرده و باعث می شود کلسیم در روده جذب شده و بلافاصله در استخوان ها به کار رود؛ از این رو، افرادی که مدت طولانی در بستر هستند، یا اصولاً به محیط های باز نمی روند، از نور آفتاب بهره کمی گرفته و دچار کمبود ویتامین D می شوند که این امر به استخوان های آنها آسیب می زند. به این افراد توصیه می شود حتی المقدور در هفته ۳ مرتبه و هر بار یک پرس قارچ میل نمایند که البته بهتر است با شیر یا دیگر محصولات کم چرب (ماست، پنیر، دوغ) خورده شود.

- قارچ، خوراکی ضد سرطان است. قارچ های خوراکی در کاهش قابل ملاحظه خطر ابتلا به سرطان های روده، کبد، معده، تخمدان و ریه ها مؤثر است. چینی ها و ژاپنی ها، قارچ را داروی ضد سرطان می دانند. پژوهشگران علوم پزشکی اعلام کرده اند که نتایج چند تحقیق نشان می دهد قارچ که یک ماده غذایی معمول در رژیم غذایی مردم چین و ژاپن است، می تواند از بروز سرطان های مثانه و پروستات پیشگیری کند و حتی در بهبود آنها نیز مؤثر است. دانشمندان بخش اورولوژی در کالج پزشکی نیویورک در مطالعات جدید خود دریافته اند که قارچ می تواند تومورهای سرطانی را تا بیش از ۷۵ درصد تحلیل ببرد و حتی می توان از آن به عنوان ماده جدید درونی برای معالجه سرطان های مثانه و پروستات استفاده کرد. قارچ دارای مقادیر بالایی ویتامین C است و نیز سرشار از سلنیوم می باشد که فعالیت آنتی اکسیدانی دارد و از بروز سرطان کولون در افراد مستعد پیشگیری می کند.

- مصرف قارچ های خوراکی در برنامه غذایی، در حفظ سلامتی کبد و نیز جلوگیری از ابتلا به هپاتیت

مؤثر می باشد.

- متخصصان تغذیه به خانواده ها توصیه می کنند که همیشه قارچ را در برنامه غذایی خود بگنجانند، زیرا قارچ به علت داشتن ژرمانیوم موجب افزایش انرژی و رفع خستگی می شود. براساس تحقیقات متخصصان، قارچ ها خستگی را رفع می کند.

- قارچ ها موجب رقیق شدن خون می شوند و مانند روغن ماهی به سلامت قلب و عروق کمک فراوانی می کند

- قارچ در کاهش وزن کمک کننده است. قارچ به دلیل کالری پایین برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند، مناسب است. کسانی که از رژیم غذایی لاغری در برنامه غذایی شان استفاده می کنند می توانند از قارچ بهره ببرند و نگران بالا رفتن کلسترول خون (چربی خون) و اضافه وزن خود نباشند.

- قارچ به دلیل آنکه ۲ تا ۳ درصد چربی دارد، در مویرگ ها رسوب نمی کند و کاملاً دفع می شود.

- قارچ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. پژوهش ها نشان داده اند که قارچ با تحریک گلبول های سفید موجب فعالیت هر چه بیشتر دستگاه ایمنی بدن می شود. قارچ دارای مقادیر مناسبی "روی" است که وجود این ماده مغذی به حفظ سلامت سیستم دفاعی بدن کمک فراوان می کند. مواد مغذی موجود در قارچ، سیستم ایمنی بدن را فعال می کند. بتاگلوکان ترکیبی است که در بیشتر گونه های قارچ خوراکی پیدا می شود و به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند، در نتیجه مقاومت بدن در مقابل بیماری ها و عوامل آلرژی زا (حساسیت زا) بالا می رود. بتاگلوکان در قارچ هایی که کلاهک پهنی دارند بیشتر دیده می شود.

- در قارچ ویتامین های گروه B و C وجود دارد که در سلامت سیستم عصبی، ماهیچه ای، پوست، چشم و بافت ها بسیار مؤثر است.
- قارچ خوراکی قادر است فسفر مورد نیاز بدن را به طور کلی تأمین کند. کلاهیک قارچ سرشار از فسفر است.
- مصرف قارچ باعث کاهش فرایند پیری زودرس در انسان می شود. تحقیقات پزشکی نشان می دهد که با خوردن قارچ طول عمر افزایش می یابد.
- منگنز و مس موجود در قارچ، تنظیم کننده حرکات دستگاه تنفسی و گردش خون است
- وجود فسفر در قارچ موجب تقویت فعالیت مغزی می شود.
- ویتامین های موجود در قارچ (مانند C، B1، B6، B12، H) برای محافظت از پوست و ایجاد آلرژی (حساسیت) در بدن، درمان کم خونی، جلوگیری از بروز ضایعات در مغز و ستون مهره ها نقش اساسی دارند.
- مطالعات نشان داده است، مصرف مرتب قارچ موجب تنظیم میزان هورمون استروژن در خانم ها شده و از بروز سرطان پستان جلوگیری می کند
- قارچ در ساخت عضله بدن، کمک کننده است.
- پتاسیم موجود در قارچ، به کاهش فشار خون کمک می کند.

- به یاد داشته باشید از آنجایی که درصد جذب آهن ورودی قارچ پایین است، نمی توان این ماده غذایی را جایگزین گوشت کرد.
- نیاسین موجود در قارچ باعث جلوگیری یا به تأخیر انداختن بیماری آلزایمر و دیگر اختلالات شناختی به میزان ۷۰ درصد می شود. علاوه بر آن نیاسین خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.
- قارچ های خوراکی در از بین بردن التهاب در نقاط گوناگون بدن مؤثر است.
- مصرف قارچ های خوراکی در از بین بردن اخلاط ریه و سرفه مفید است.
- قارچ های خوراکی در افزایش مقاومت بدن در مقابل ویروس ایدز (HIV) تأثیر دارد.
- خوردن مداوم قارچ خوراکی موجب افزایش منی می شود.
- به نظر می رسد که انواعی از قارچ های خوراکی خاصیت تدافعی بدن را در مقابل عوامل بیماری زا (مانند انواع انگل ها، ویروس ها و باکتری ها) بالا می برد.

توصیه های مهم:

- قارچ هایی که تغییر رنگ داده اند و کلاهک شان سیاه و یا خاکستری شده از کیفیت خوبی برخوردار نیستند.
- قارچ ها را باید ابتدا به آرامی تمیز کرد و سپس شست. قارچ های پرورشی ممکن است خام هم خورده شوند، اما بیشتر قارچ ها را بایستی به شکل پخته مصرف کرد. از قارچ ها به صورت تازه،

کنسرو شده، خشک شده و فریز شده استفاده می شود.

- برای شست و شوی قارچ آنها را در زیر آب سرد بگیرید تا ذرات خاک چسبیده به آن جدا شود و مانند هر گونه میوه ای می توان آن را با محلول یک درصد نمک شست و شو داد. هنگام شست و شو آنها را به حال خودشان در آب رها نکنید، چون قارچها آب را جذب می کنند و هنگام پخت و پز آب غذای تان بیشتر می شود. هنگام شست و شو کلاهک را با فشار نشویید و آن را به آرامی تمیز کنید. حتی می توانید با مقدار کمی آب، گرد و غبار آن را بگیرید و بعد با کمک پارچه حوله ای ذرات سیاه روی قارچ را تمیز و در نهایت به آرامی و در زمان کوتاهی آبکشی کنید. پوست گرفتن قارچ هنگام شست و شو هم توصیه نمی شود.

- یادتان باشد که نباید قارچها را زیاد بپزید چون بخشی از ارزشهای غذایی شان را از دست می دهند. بهترین شیوه این است که آنها را با مقدار کمی روغن یا کره به مدت سه دقیقه در ماهی تابه تفت دهید، البته از قارچهای تازه و خوب شسته شده خام هم می توانید در ترکیب سالادهای مختلف استفاده کنید. قارچهای کبابی یا بخارپز شده هم می توانند در کنار غذاهای دیگری مانند انواع کباب و سالاد مصرف شوند.

- بهترین راه برای تازه ماندن قارچ در یخچال، نگه داری آن در پاکت های کاغذی مخصوص میوه، در یخچال می باشد. همچنین بهترین درجه یخچال برای نگهداری قارچ یک درجه سانتی گراد بالای صفر است

- قارچ های وحشی را از اماکن قابل اطمینان خریداری کنید، زیرا بعضی از قارچ های وحشی، سمی اند

و می توانند به سلامت قلب، کلیه و کبد صدمه بزنند و حتی کشنده باشند.

- بهترین شیوه نگهداری از قارچ‌هایی که از سلفون خارج شده‌اند این است که آنها را داخل پاکت‌های کاغذی قرار دهید و در یخچال بگذارید. قارچ‌ها را داخل کیسه فریزر نگذارید چون به علت تعریق، زودتر نرم و فاسد می‌شوند. قارچ‌ها تا چهار روز در یخچال سالم می‌مانند اما بعد از آن تازگی‌شان را از دست می‌دهند. با قرار دادن قارچ‌ها در پاکت کاغذی می‌توانید تا یک هفته آنها را سالم نگه‌داری نمایید. برای نگهداری قارچ به مدت چند روز در یخچال، بهتر است از شست و شوی قارچ تا قبل از مصرف خودداری نمایید و در صورت شکستن حتماً آن را در جریان هوای خنک خشک کنید.
- توصیه می‌شود هنگام گشت و گذار در جنگل به هیچ‌عنوان به ظاهر و رنگ قارچ‌ها اعتماد نکنید و برای خوردن قارچ‌های به ظاهر خوراکی هم نقشه نکشید، چون امکان سمی بودن‌شان هست.
- قارچ را باید پخته خورد، زیرا قارچ آلوده به موادی است که فقط با پختن از بین می‌رود، اما قارچ‌هایی که در واحد صنفی تولید می‌شود می‌توان بدون هیچ مشکلی پس از تمیز کردن مصرف کرد.
- می‌توان از قارچ در تهیه سالاد و برخی از غذاها، به صورت آب‌پز، کبابی یا سرخ شده استفاده کرد.
- افراد مبتلا به نقرس نباید از این ماده غذایی استفاده کنند، زیرا جز مواد غذایی پرپورین محسوب می‌شود.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- عمر طولانی بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

۳- کلسترول اضافی، خداحافظا، وحید عرفانی، ۱۳۹۲ چاپ اول، نشر سفیر اردهال

4-Mushrooms: Nutritional value and health benefits, By Megan Ware, medical news today, 2017, (<http://www.medicalnewstoday.com>)

5-The health benefits of mushrooms, Nicola, BBC Worldwide Ltd, 2017, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

6-34 Ways to Eat Mushrooms, Jackie, Super Healthy Kids, 2017, (<http://www.superhealthykids.com>)

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com