

۶ خاصیت شگفت‌انگیز قارچ برای سلامتی



یک متخصص تغذیه در استرالیا با اشاره به شش فایده شگفت‌آور قارچ خوراکی برای سلامتی گفت: این ماده خوراکی می‌تواند به اندازه مکمل‌های ویتامین D سودمند باشد.

به گزارش ایسنا، «جما اوهانلون» از متخصصان در استرالیا تغذیه گفت: مصرف قارچ به حفظ سلامت روده کمک کرده، فرد را برای مدت زمان طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد، بوی بد دهان را از بین برده و سطح ویتامین D در بدن را هنگام قرار گرفتن در معرض نور ماورا بنفش افزایش می‌دهد.

در مطالعه جدیدی که در مرکز تحقیقات تغذیه استرالیا انجام گرفت، متخصصان دریافتند بیشتر انواع قارچ‌های خوراکی حاوی میزان مشخصی از ترکیب‌های زیست‌فعال هستند که این ترکیبات نه تنها در سبزیجات بلکه در برخی انواع گوشت، غلات و خشکبار نیز وجود دارند.

روزنامه "دیلی میل" در گزارش جدیدی به فوائد مصرف روزانه قارچ برای سلامت اشاره کرده است:

ویتامین D

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف قارچ‌هایی که در معرض نور خورشید قرار داشته‌اند، سطح ویتامین D را افزایش داده و می‌تواند به اندازه مصرف مکمل ویتامین D برای سلامتی سودمند باشد.

احساس سیری برای مدت زمان طولانی‌تر

مصرف قارچ با افزایش احساس سیری و کاهش گرسنگی و نیاز به مصرف غذای بیشتر در طول روز مرتبط است و باعث می‌شود که این ماده خوراکی گزینه مناسبی برای افرادی باشد که وزن خود را تحت کنترل دارند.

سلامت روده

قارچ همچنین حاوی پروبیوتیک‌های خاصی است که باکتری‌های خوب روده را تغذیه می‌کند و می‌تواند به رفع بوی بد دهان کمک کند.

کمک به سیستم ایمنی بدن

قارچ حاوی میزان قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و از عملکرد سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند.

کاهش خطر سرطان

مصرف مرتب قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان تخمدان و جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات مرتبط است.

خواص بتاگلوکان

همچنین دیواره سلولی قارچ حاوی بتاگلوکان است. این نوع فیبر محلول که معمولاً در جوی دوسر یافت می‌شود، کلسترول را کاهش داده و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت