

قارچ ، تقویت کننده ی استخوان ها

در گذشته قارچ را از مراتع و جنگل ها جمع می کردند. امروزه در کارگاه 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 D را جبران می کند." اکثر مواد غذایی در طبیعت به مقدار کافی ویتامین D دارند؛ مثل ماهی، قارچ و بعضی از انواع پنیرها. معمولاً چون با کمک نور آفتاب در پوست بدن به راحتی ویتامین D تولید می شود ، مقدار کمی ویتامین D لازم داریم . فقط در زمستان وقتی که نور آفتاب به ندرت به بدنمان می خورد و ما خیلی کم از خانه خارج می شویم و وقتی هم که خارج می شویم لباسهای کلفت می پوشیم، 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 نمی روند، غالباً از کمبود ویتامین D رنج می برند و این امر به استخوان های آنها صدمه می زند. ویتامین D 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 D می باشد مثل قارچ. یک پرس قارچ (200 گرم) نیاز روزانه به ویتامین D را تامین می کند. هر کس به هر دلیلی مدت طولانی در تخت بماند، استخوان هایش 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 نارسائی می شوند که می خواهند تخت را ترک کنند. با این استخوان های ضعیف بایستی انسان کاملاً مراقب باشد. به اینگونه افراد توصیه می شود 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 استخوان ها می شوند. برای اینکه تمام مواد مغذی از مواد غذایی به بهترین صورت جذب شوند، نیاز به ویتامین های گروه B می باشد.

قارچ یک دسته از این ویتامین های سوخت و ساز را تامین می کند. هر سلول در بدن ما به ویتامین B2 موجود در قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسب کند. برای اینکه انسان زود خسته و کم حوصله نشود، اعصاب هم نیاز به ویتامین B2 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 90% مقدار ویتامین B2 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. چونکه 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.

منبع : www.tebyan.net