

Μανιτάρια: πώς μπορούν να δώσουν ώθηση στην υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πάνε παντού, αποτελούν μια καλή πηγή πρωτεΐνης για όσους θέλουν να ξεφύγουν από το κρέας και έχουν υπέροχη γεύση.

Στις πίτσες, στα α λα κρεμ, στα σουφλέ ή και μόνα τους, γεμιστά, όπως και να τα προτιμάτε, τα μανιτάρια έχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία και τη σιλουέτα, συν του ότι προσθέτουν γεύση και διαφορετική υφή στις συνταγές σας.

Ο μύκητας της υγείας και τα είδη του

Τα μανιτάρια ανήκουν στην κατηγορία μυκήτων κι αυτό που βλέπουμε εμείς με την ομβρελοειδή μορφή, είναι το σώμα του μανιταριού, ο καρπός του μύκητα. Στο όργανο αυτό αναπτύσσονται τα σπόρια που εξασφαλίζουν τη διαίωνιση του είδους, ενώ το κύριο μέρος του μύκητα βρίσκεται κάτω από το έδαφος.

Τα είδη τους είναι πολλά και στην Ελλάδα φτάνουν περίπου τις 2 χιλιάδες, τα εδώδιμα, όμως, είναι πολύ λιγότερα. Τα πιο γνωστά σε εμάς είναι η πανάκριβη και σπάνια τρούφα, τα... μπόλικά πλευρώτους, τα πορτομπέλο με το πλατύ καπέλο, τα αφράτα πορτσίνι, τα πιο γνωστά ασπρομανιτάρια, η γκουρμέ μορχέλα, η

λουλουδωτή κανθαρέλα κ.ά.

Τα πολλαπλά οφέλη τους

Λόγω της μεγάλης ποικιλίας τους είναι δύσκολο να αναλυθεί η θρεπτική τους αξία. Παρ' όλ' αυτά, πρέπει να γνωρίζουμε ότι έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και αποτελούνται από υδατάνθρακες και πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες τους, μάλιστα, λόγω της παρουσίας όλων των βασικών αμινοξέων, είναι υψηλής ποιότητας, ξεπερνώντας όλες τις πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης και φτάνοντας πολύ κοντά στην ποιότητα της ζωικής πρωτεΐνης. Είναι, ακόμη πλούσια σε φυτικές ίνες, αλλά και σε ασβέστιο και βιταμίνη D. Όλα τα παραπάνω, όπως είναι επόμενο, μας ωφελούν σε διάφορους τομείς.

Η μεγάλη τους περιεκτικότητα σε νερό συμβάλλει στην ενυδάτωση του οργανισμού μας και η άπαχη πρωτεΐνη τους μας βοηθά να αποκτήσουμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε και να κάψουμε λίπος.

Οι φυτικές τους ίνες δρουν αποτελεσματικά σε περιπτώσεις που θέλουμε να χάσουμε βάρος, καθώς μας κρατούν χορτασμένους για περισσότερη ώρα -συν του ότι οι θερμίδες τους είναι ελάχιστες.

Η βιταμίνη D και το ασβέστιο που περιέχουν βοηθούν στην υγεία των οστών μας και του νευρικού μας συστήματος και ο σίδηρος ωφελεί αυτούς που πάσχουν από έλλειψή του, εμφανίζοντας σιδηροπενική αναιμία.

Σημαντική είναι και η περιεκτικότητά τους σε σελήνιο, το αντιοξειδωτικό του θυρεοειδή, το οποίο βοηθά και στη μείωση του καρκίνου του προστάτη, αφού σύμφωνα με έρευνες, τα χαμηλά επίπεδα σεληνίου στο αίμα αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης της σοβαρής αυτής νόσου.

Καλό κάνουν και στην καρδιά, βοηθώντας στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης χάρη στην περιεκτικότητά τους σε κάλιο, ενώ και ο χαλκός δρα ευεργετικά ως προς τον πιο σημαντικό μυ του οργανισμού μας.

Με όπλο την εργοθειονίνη, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, μας παρέχουν προστασία από τις ελεύθερες ρίζες και τονώνουν το ανοσοποιητικό μας με τις βιταμίνες του συμπλέγματος B, τη βιταμίνη C και τη βιταμίνη A που περιέχουν.

Μέσα σε όλα, τα μανιτάρια έχουν και αντιμικροβιακή δράση -σκεφτείτε ότι οι μύκητες εκείνοι που δεν παράγουν μανιτάρια ήταν η αρχική πηγή της πενικιλίνης-

προστατεύοντάς μας από μολύνσεις. Με άλλα λόγια, αποτελούν το διατροφικό φύλακα-άγγελό μας. Αρκεί να είμαστε προσεκτικοί στην επιλογή τους.

Πώς τα επιλέγουμε

Σίγουρα το σούπερ-μάρκετ μας έχει διευκολύνει πολύ, μιας και μας τα παρέχει έτοιμα, διαλεγμένα και σε πακέτο. Όταν, λοιπόν, τα ψωνίζετε, φροντίστε να επιλέγετε τις καλά σφραγισμένες συσκευασίες που προέρχονται από εταιρείες που εμπιστεύεστε. Σε περίπτωση που επιχειρήσετε, όμως, να μαζέψετε μόνοι σας, πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί, καθώς δεν είναι όλα ταμανιτάρια ωφέλιμα, κάποια, μάλιστα, δεν είναι καν βρώσιμα, με επικίνδυνες επιπτώσεις στον οργανισμό, γι' αυτό καλό θα ήταν να αποφύγετε την διαδικασία αν δεν υπάρχει κάποιος έμπειρος γνώστης μαζί σας. Τα άγρια, αυτοφυήμανιτάρια μπορεί να κρύβουν τοξίνες που δύνανται να προκαλέσουν από δηλητηρίαση μέχρι και θάνατο και πολλές φορές είναι δύσκολο να αναγνωριστούν ακόμη και από αυτούς που ασχολούνται με τη συλλογή τους. Για να μην μετατρέψετε, λοιπόν, την ωφέλιμη αυτή τροφή σε εχθρό σας, κινηθείτε συντηρητικά και βάλτε μόνο τα εγγυημένα και ασφαλή στην κουζίνα σας.

Πηγή: clickatlife.gr