

## Ποιος είπε ότι ταμανιτάρια είναι μόνο για τους χορτοφάγους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα μανιτάρια, αποτελούν ένα τρόφιμο που προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, σε συνδυασμό με ιδιαίτερα χαμηλό ενεργειακό περιεχόμενο. Ενδεικτικά, ένα φλιτζάνι βρασμένα λευκά μανιτάρια αποδίδει περίπου 44 θερμίδες, όσες δηλαδή και μισή φέτα ψωμί.

Η περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνη, αν και δεν είναι συγκρίσιμη με αυτή των τροφίμων ζωικής προέλευσης, εν τούτοις τα καθιστά μια καλή φυτική πηγή πρωτεϊνών, ενώ η σύνθεση των αμινοξέων που περιέχουν θεωρείται υψηλότερης βιολογικής αξίας συγκριτικά με άλλες φυτικές πηγές.

Από την άλλη, τα μανιτάρια έχουν πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, που περιλαμβάνει κυρίως πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ παρέχουν και υψηλές ποσότητες φυτικών ινών, συμπεριλαμβανομένων των β-γλυκανών, τα οφέλη των οποίων δεν περιορίζονται μόνο στο γαστρεντερικό σύστημα, αλλά φαίνεται ότι περιλαμβάνουν ένα σύνολο δράσεων που σχετίζονται με τη βελτίωση διαφόρων μεταβολικών δεικτών.

Όσον αφορά στην περιεκτικότητά τους σε μικροθρεπτικά συστατικά, τα μανιτάρια περιέχουν πλήθος πολύτιμων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως για παράδειγμα βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για πολλές σημαντικές μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού.

Ακόμη, περιέχουν φώσφορο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και χαλκό, ενώ είναι ιδιαίτερα πλούσιες πηγές καλίου, το οποίο συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και σεληνίου, συστατικού που ασκεί ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών.

Τέλος, τα μανιτάρια παρέχουν σημαντικές ποσότητες φυτοχημικών συστατικών, κυρίως φλαβονοειδών, που συμβάλλουν στην περαιτέρω ενίσχυση της αντιοξειδωτικής ικανότητας του οργανισμού.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)