



Полезьа белых грибов – 5 веских причин добавить суперфуд в свой рацион

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства белого гриба и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование белого гриба в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты белого гриба на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: белый гриб, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Белые грибы противоречат концепции, что самые полезные вегетарианские продукты — это самые яркие овощи и фрукты. Боровики содержат фитохимические соединения, которые обладают противораковыми и антивозрастными свойствами. Уже на этом этапе они могли бы завоевать звание суперфуда, но их преимущества этим не ограничиваются. Сомневаетесь, что это правда? Мы нашли пять веских причин, чтобы вы захотели добавить суперпродукт в свой рацион.

Калорийность белых грибов — 22 ккал на 100 г. Это малоуглеводная, почти обезжиренная пища с небольшим содержанием белка. Вместе с тем в них содержится витамин B6, фолиевая кислота, магний, цинк, калий, рибофлавин, ниацин и пантотеновая кислота, которая помогает обеспечить энергию, расщепляя жиры, белки и углеводы. А еще это один из лучших растительных источников селена и витамина D2.

Топ-5 полезных свойств белых грибов

1. Предотвращают потерю костной массы

Суперфуд обладает потенциалом для борьбы с остеопорозом, дефектами минерализации и мышечной слабостью. Он содержит медь, фосфор и витамин D2. Последний превращается в организме в активную форму витамина D, необходимую для сохранения уровня кальция.

Хотите, чтобы в грибах было больше D2? Подержите их под прямыми солнечными лучами 15–120 минут. Простой прием повышает уровень вещества до 10 мкг на 100 г. [1, 2]

2. Содержат антиоксиданты для борьбы с любыми воспалениями и онкологией

Ученые обнаружили в белых грибах полифенолы, полисахариды, селен, витамин С, а также редкие антиоксиданты эрготионеин и глутатион. Ценные соединения не утрачивают свойств даже после термической обработки. Они важны для организма, так как переработка пищи в энергию вызывает окислительный стресс и образование свободных радикалов. Антиоксиданты защищают органы и ткани от окислителей, помогают избежать многих болезней. [3, 4]

3. Поддерживают иммунитет

Белые грибы — пищевой источник растворимой клетчатки, бета-глюканов. Они активируют Т-лимфоциты и макрофаги, стимулируют их захватывать и переваривать бактерии, чужеродные токсины и другие опасные соединения. Тем самым бета-глюканы увеличивают способность организма бороться с инфекцией, останавливают воспаления и рост опухолей. Работу иммунной системы также улучшают входящие в состав витамины группы В, С и селен. [5, 6, 7]

4. Полезны для сердца

Исследования показали, что белые грибы быстро снижают уровень холестерина у взрослых с избыточным весом. Содержащийся в них эрготионеин и другие растительные компоненты предотвращают образование бляшек в сосудах, артериях. Все это положительно отражается на работе сердца, поддерживает нормальное кровяное давление и кровообращение. [8, 9]

5. Снижают сахар в крови и улучшают здоровье кишечника

Полисахариды в продуктах повышают чувствительность к инсулину, предотвращают гипергликемический синдром — снижают уровень сахара. Некоторые соединения, такие как бета-глюкан, действуют как пребиотики и способствуют росту полезных кишечных бактерий. Их роль сложно переоценить, поскольку от состояния кишечника зависит переваривание пищи, иммунитет, работа мозга. [10, 11]

Кому нельзя есть белые грибы — противопоказания и меры предосторожности

Купленные в магазине боровики безопасны для всех, у кого нет аллергии и кто старше 7 лет — у маленьких детей еще не сформирована пищеварительная система, и переваривание тяжелого продукта может спровоцировать сбой в работе желудка, кишечника. Есть также несколько потенциальных побочных эффектов, которые следует учитывать людям с заболеваниями ЖКТ: грибы могут вызвать расстройство при синдроме раздраженного кишечника (СРК), обострение язвы или гастрита, боль, вздутие, запор.

Сколько белых грибов безопасно есть каждые день?

Нет необходимости употреблять продукт ежедневно, однако его можно сделать частью здоровой диеты. Диетологи советуют заботиться о том, чтобы меню было разнообразным и есть каждый день не более 100 г боровиков. Важно, чтобы они были получены из надежных источников и нетоксичны.

Как есть белые грибы: советы по добавлению в рацион

Едят грибы на разных стадиях созревания, а хранят в бумажном пакете в холодильнике 3–4 дня. Поэтому замораживание, консервирование и сушка — популярные методы продления их срока хранения без ущерба для питательной ценности. Перед покупкой важно проверить, что шапочки и ножки плотные, не влажные, без плесени. Перед приготовлением с них необходимо удалить грязь щеткой и слегка промыть холодной водой.

Сырые белые грибы добавляют в салаты, готовят на гриле, жарят, тушат, запекают и используют в омлетах, запеканках, начинках для роллов. Их вкус не выраженный, поэтому маринады и соусы имеют решающее значение в грибном блюде. Сочетаются боровики со многими продуктами и могут заменить мясо в ризотто, рагу. Ими также заменяют часть фарша, чтобы снизить калорийность и жирность блюда.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Полезные белые грибы помогают употреблять больше антиоксидантов всем без исключения — и вегетарианцам, и веганам, и тем, кто, не считает нужным следить за своим рационом. Они защищают от скачков сахара в крови и способствуют похудению. Преимущество может быть намного больше, если комбинировать их с витаминными овощами и приправлять полезными специями.

Литература

1. Photobiology of vitamin D in mushrooms and its bioavailability in humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3897585/>
2. The effect of vitamin D on bone and osteoporosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21872800/>
3. Antioxidants of Edible Mushrooms, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6331815/>
4. Oxidative Stress: Harms and Benefits for Human Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551541/>
5. Immune modulating effects of β -glucan, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20842027/>
6. Effects of mushroom-derived beta-glucan-rich polysaccharide extracts on nitric oxide production by bone marrow-derived macrophages and nuclear factor-kappaB transactivation in Caco-2 reporter cells: can effects be explained by structure?, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19885842/>
7. Selenium in the environment, metabolism and involvement in body functions, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23486107/>
8. The bioactive agent ergothioneine, a key component of dietary mushrooms, inhibits monocyte binding to endothelial cells characteristic of early cardiovascular disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21091247/>
9. Both common and specialty mushrooms inhibit adhesion molecule expression and in vitro binding of monocytes to human aortic endothelial cells in a pro-inflammatory environment, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2916885/>
10. Mushroom Polysaccharides: Chemistry and Antiobesity, Antidiabetes, Anticancer, and Antibiotic Properties in Cells, Rodents, and Humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5302426/>
11. Alkali-soluble polysaccharides from mushroom fruiting bodies improve insulin resistance, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30594618/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Benefits of white mushrooms - 5 good reasons to add superfood to your diet

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Получено 11.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства белого гриба и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование белого гриба в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты белого гриба на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of the white fungus and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of white fungus in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of the white fungus on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.