



Користь білих грибів – 5 вагомих причин додати суперфуд у свій раціон

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості білого гриба та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання білого гриба у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти білого гриба на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

Ключові слова: білий гриб , користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Білі гриби суперечать концепції, що найкорисніші вегетаріанські продукти – це найяскравіші овочі та фрукти. Боровики містять фітохімічні сполуки, які мають протиракові та антивікові властивості. Вже на цьому етапі вони могли б здобути звання суперфуду, але їх переваги цим не обмежуються. Чи сумніваєтеся, що це правда? Ми знайшли п'ять вагомих причин, щоб ви захотіли додати суперпродукт у свій раціон.

Калорійність білих грибів – 22 ккал на 100 г. Це маловуглеводна, майже знежирена їжа з невеликим вмістом білка. Водночас у них міститься вітамін B6, фолієва кислота, магній, цинк, калій, рибофлавін, ніацин та пантотенова кислота, яка допомагає забезпечити енергію, розщеплюючи жири, білки та вуглеводи. А ще це одне з найкращих рослинних джерел селену та вітаміну D2.

Топ-5 корисних властивостей білих грибів

1. Запобігають втраті кісткової маси

Суперфуд має потенціал для боротьби з остеопорозом, дефектами мінералізації та м'язовою слабкістю. Він містить мідь, фосфор та вітамін D2. Останній перетворюється в організмі на активну форму вітаміну D, необхідну для збереження рівня кальцію. Бажаєте, щоб у грибах було більше D2? Потримайте їх під прямим сонячним промінням 15–120 хвилин. Простий прийом підвищує рівень речовини до 10 мкг на 100 г ^[1, 2]

2. Містять антиоксиданти для боротьби з будь-якими запаленнями та онкологією

Вчені виявили у білих грибах поліфеноли, полісахариди, селен, вітамін С, а також рідкісні антиоксиданти ерготіонеїн та глутатіон. Цінні сполуки не втрачають властивостей навіть після термічної обробки. Вони важливі для організму, тому що переробка їжі в енергію викликає окислювальний стрес та утворення вільних радикалів. Антиоксиданти захищають органи та тканини від окислювачів, допомагають уникнути багатьох хвороб. [3, 4]

3. Підтримують імунітет

Білі гриби - харчове джерело розчинної клітковини, бета-глюканів. Вони активують Т-лімфоцити та макрофаги, стимулюють їх захоплювати та перетравлювати бактерії, чужорідні токсини та інші небезпечні сполуки. Тим самим бета-глюкани збільшують здатність організму боротися з інфекцією, зупиняють запалення та зростання пухлин. Роботу імунної системи також покращують вітаміни групи В, С і селен, що входять до складу. [5, 6, 7]

4. Корисні для серця

Дослідження показали, що білі гриби швидко знижують рівень холестерину у дорослих із надмірною вагою. Ерготіонеїн, що міститься в них, та інші рослинні компоненти запобігають утворенню бляшок у судинах, артеріях. Все це позитивно відбивається на роботі серця, підтримує нормальний кров'яний тиск та кровообіг. [8, 9]

5. Знижують цукор у крові та покращують здоров'я кишечника.

Полісахариди у продуктах підвищують чутливість до інсуліну, запобігають гіперглікемічному синдрому – знижують рівень цукру. Деякі сполуки, такі як бета-глюкан, діють як пребіотики та сприяють зростанню корисних кишкових бактерій. Їх роль складно переоцінити, оскільки стану кишечника залежить перетравлення їжі, імунітет, робота мозку. [10, 11]

Кому не можна їсти білі гриби — протипоказання та запобіжні заходи.

Куплені в магазині боровики безпечні для всіх, хто не має алергії і хто старше 7 років — у маленьких дітей ще не сформована травна система, і перетравлення важкого продукту може спровокувати збій у роботі шлунка, кишечника. Є також кілька потенційних побічних ефектів, які слід враховувати людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту: гриби можуть спричинити розлад при синдромі подразненого кишечника (СРК), загострення виразки або гастриту, біль, здуття, запор.

Скільки білих грибів безпечно їсти щодня?

Немає потреби вживати продукт щодня, проте його можна зробити частиною здорової дієти. Дієтологи радять дбати про те, щоб меню було різноманітним і їсти щодня не більше 100 г боровиків. Важливо, щоб вони були отримані з надійних джерел та нетоксичні.

Як є білі гриби: поради щодо додавання до раціону

Їдять гриби на різних стадіях дозрівання, а зберігають у паперовому пакеті у холодильнику 3–4 дні. Тому заморожування, консервування та сушіння – популярні методи продовження їх терміну зберігання без шкоди для поживної цінності. Перед покупкою важливо перевірити, що шапочки та ніжки щільні, не вологі, без плісняви. Перед приготуванням необхідно видалити бруд щіткою і злегка промити холодною водою.

Сирі білі гриби додають у салати, готують на грилі, смажать, тушкують, запікають та використовують у омлетах, запіканках, начинках для ролів. Їх смак не виражений, тому маринади та соуси мають вирішальне значення у грибній страві. Поєднуються боровики з багатьма продуктами і можуть замінити м'ясо ризотто, рагу. Ними також замінюють частину фаршу, щоб знизити калорійність та жирність страви.

Коментар експерта

Тетяна Єлісєєва, дієтолог, нутриціолог

Корисні білі гриби допомагають вживати більше антиоксидантів усім без винятку — і вегетаріанцям, і веганам, і тим, хто не вважає за потрібне стежити за своїм раціоном. Вони захищають від стрибків цукру в крові та сприяють схудненню. Переваг може бути набагато більше, якщо комбінувати їх з вітамінними овочами та приправляти корисними спеціями.

Література

1. Photobiology vitamin D in mushrooms and its bioavailability in humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3897585/>
2. Ефект від 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. Діяльність 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. Bioactive agent ergothioneine, key component dietary mushrooms, inhibits monocyte binding to endothelial cells characteristic of early cardiovascular disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21091247/>
9. Об'ємні і особливі mushrooms inhibit adhesion molecule expression i in vitro binding monocytes до людських aortic endothelial cells в pro-inflammatory environment, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2916885/>
10. Mushroom Polysaccharides: Chemistry and Antiobesity, Antidiabetes, Anticancer, i Antibiotic Properties in Cells, Rodents, and Humans, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5302426/>
11. Alkali-soluble polysaccharides from mushroom fruiting body improve insulin resistance, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30594618/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті 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 EdaPlus.info project

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

Отримано 11.10.2021

Реферат У статті розглянуто основні властивості білого гриба та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання білого гриба у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти білого гриба на організм людини за певних медичних станів та захворювань.

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.