Jedz grzyby na zdrowie!

28 sierpnia 2012

Grzyby doceniane są głównie za swój smak i aromat. Kucharze i lekarze wyznaczali grzybom rolę przypraw, nie wspominając o ich wartościach odżywczych. Dlatego niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że są one źródłem wielu witamin i mikroelementów.

Na temat wartości odżywczej grzybów można przeczytać różne opinie. Począwszy od tego, że są ciężkostrawne i nie posiadają żadnych wartości odżywczych, kończąc na tym, iż określane są, ze względu na zawartość białka, „leśnym mięsem”. A jak jest naprawdę?

KILOGRAM GRZYBÓW = PÓŁ KILOGRAMA MIĘSA

Cechą charakterystyczną grzybów jest to, że mają dużo wody – od 80 do 90 procent – co jest zgodne z prawdą. Jednak pogłoski jakoby grzyby były bezwartościowym posiłkiem prawdą nie jest, o czym coraz częściej przekonują dietetycy i lekarze.

Grzyby często określane są mianem „leśnego mięsa” , bowiem ich sucha masa składa się wyłącznie z białek. Ilość białek zależy od wieku i gatunku grzyba. Najwięcej białka jest w pieczarkach hodowlanych – aż 44 procent. Z kolei suszone borowiki zawierają prawie dwa razy więcej białka niż mięso wołowe.

Warto też wiedzieć, że w młodych grzybach jest go o wiele więcej niż w starych.

„Grzyby, szczególnie świeże mają sporą ilość białka – od 15 do 40 procent – ilość zależy od gatunku, najwięcej jest w pieczarkach. Nie jest to białko pełnowartościowe jak w mięsie, ale jest znacznie lepiej strawne niż to z produktów roślinnych, więc nie jest źle" – potwierdza Justyna Marszałkowska-Jakubik, dietetyk medyczny i ekspert Instytutu Jagiellońskiego. Po czym dodaje, że dodatkowymi atutami są aminokwasy egzogenne, w bardzo korzystnych dla człowieka proporcjach i minimalne ilości tłuszczu.

Badania naukowe potwierdzają, że grzyby są cennym źródłem witamin i minerałów. Stężenia poszczególnych witamin (na przykład B2, B3 czy B5) porównywalne są z takimi produktami wzorcowymi, jak wątroba, drożdże czy marchewka – na przykład 100 g świeżych grzybów jest w stanie zaspokoić około 20 proc. dziennego zapotrzebowania na niacynę i około 20 proc. na witaminę B2.

„Grzyby o zabarwieniu pomarańczowym czy żółtym mają niewielkie ilości witaminy. A, grzyby hodowlane (pieczarki) zawierają pewne ilości witaminy D. Jednak ze względu na niewielką zawartość tłuszczu są to wartości nieistotne" – wymienia dietetyk, Justyna Marszałkowska-Jakubik. „Jednak zawierają dość duże ilości witamin z grupy B oraz, co ciekawe spore ilości witaminy C, której zawartość jest uzależniona od gatunku" – dodaje. Według Nieczajewa, autora książki „Dikorastuszczije rastienia i griby w medicinie i kulinarii" grzyby zawierają witaminy B1 nie mniej niż ziarna zbóż, a rekordzistą są kurki, które mogą się równać z drożdżami piekarskimi.

Grzyby są również bogatym źródłem substancji mineralnych – mogą one stanowić nawet 30 proc. suchej masy grzyba. Szczególnie cenione są grzyby rosnące na drzewach. Należy pamiętać, że grzyby wchłaniają ze środowiska nie tylko to co

dobre, ale także pierwiastki niepożądane, takie jak ołów, rtęć czy arsen. Wniosek jest taki, że nie należy zbierać grzybów w pobliżu ruchliwych autostrad, hut czy zakładów chemicznych.

Grzyby nie tylko smakują, dostarczają nam substancji odżywczych, ale mogą także uchronić nas przed poważnymi chorobami. Na przykład taki boczniak ostrogowaty (Pleurotus ostreatus) wykazuje właściwości przeciwnowotworowe, a także obniża poziom cholesterolu we krwi. W medycynie ludowej uważany był za specyfik przedłużający życie, który wzmacnia ściany naczyń oraz zmniejsza zmęczenie mięśni, ścięgien i stawów. Skąd takie cenne właściwości? W swoim składzie ma dużo białka, kwasu foliowego, aminokwasów, soli mineralnych oraz witamin z grupy B. Z tego względu, że boczniak ostrogowaty ma mało cukrów, może być spożywany przez diabetyków.

Więcej leczniczych przykładów można znaleźć w książce „Grzyby lecznicze według zielarza Pawła" („Lečivé houby podle byliná̌re Pavla"). Według autora opracowania Pavela Váňaniego substancje działające jako antybiotyki są zawarte między innymi w Monetce kleistej (Oudemansiella mucida), z której w Czechach wyrabia się antybiotyk mucydynę. Twardziak jadalny (Lentinulla edodes, shii – take) obniża poziom cholesterolu. Z kolei dla diabetyków poleca Gąsówkę nagą (Lepista nuda), która obniża poziom cukru we krwi. W purchawkach (Lycoperdon), Purchawicy olbrzymiej (Langermania gigantea), Goryczaku żółciowym (Tylopilus felleus) a także w Włóknouszku skośnym (Inonotus obliquus) można znaleźć substancje hamujące wzrost komórek nowotworowych – wymienia autor.

GRZYBOWA DIETA

Grzyby cenione są za dużą zawartość błonnika. Dlaczego? Bo to niemal idealne danie dla odchudzających się, co potwierdzają dietetycy. Jak wynika z ich składu (składają się głównie z wody), są nisko kaloryczne, dlatego grzybowe dania pomogą zgubić zbędne kilogramy. Z kolei związki celulozy i chityny (których nasz organizm nie trawi) pełnią rolę substancji

balastowych, pobudzających procesy trawienne. – Chityna występująca w grzybach, to nic innego jak odpowiednik celulozy, cenionej przecież przez dietetyków frakcji błonnika – jest „lubiana” przez osoby odchudzające się, gdyż „zapycha” dając uczucie sytość – zachwala Justyna Marszałkowska-Jakubik. – Dlatego grzyby z powodzeniem mogą znaleźć się w diecie osób, które mają problemy z nadwagą lub są otyłe – dodaje. Także zawartość tłuszczów jest iście dietetyczna – tylko 200-400 kcal na 100 gram.

Właściwości dietetyczne grzybów potwierdzają także badania amerykańskich dietetyków. Zauważyli oni, że osoby, które dwa razy w tygodniu 100 g mięsa mięso zastępują filiżanką pieczarek, spożywają o 420 kcal mniej. Jak wyliczyli dietetycy, pozwoli to na zrzucenie 3 kilogramów w ciągu roku. Dodatkowo grzyby obfitują w witaminy B2, PP, potas i magnez, które usprawniają przemianę materii. Można więc powiedzieć, że jako pokarm grzyby są i pełnowartościowe, i pożywne, no i dietetyczne.

CO ZA DUŻO, TO NIEZDROWO

Jednak nie wszyscy mogą delektować się znakomitymi daniami z grzybów. Spożywanie grzybów jest szczególnie niewskazane w przypadku małych dzieci oraz ludzi mających problemy z nerkami, wątrobę oraz przewód pokarmowy. Poza tym zjedzone w nadmiarze mogą powodować niestrawność, a smażone lub duszone w tłuszczu zaostrzają zapalenie trzustki lub pęcherzyka żółciowego. Zatem przysłowiowe „co za dużo to niezdrowo” jest tym przypadku w pełni uzasadnione. Mimo to, że grzybów nie lubimy lub jeść nam nie wolno warto wybrać się do lasu i zaczerpnąć łyk świeżego powietrza.

Zdjęcie: kuchenkainternetowa
Źródło: Ekologia.pl

BIBLIOGRAFIA

1. Z. A. Nieczajew,„Dikorastuszczije rastienia i griby w

medicinie i kulinarii”, Wojenizdat, Moskwa 1994;

2. Pavel Váňa „Grzyby lecznicze według zielarza Pawła” („Lečivé houby podle byliná̌re Pavla”)