

آیا واقعا قارچ خوراکی مفید است؟



دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی

متخصصین تغذیه و رژیم درمانی از دانشکده پزشکی دانشگاه دولتی گلاسگو انگلستان
اعضای انجمن تغذیه ایران و اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

مقدمه و تاریخچه قارچ

دو هزار سال پیش ژاپنی ها و چینی ها قارچ را کشف کردند. آنها از قارچ در طب سنتی خود بهره می جستند. برخی از گونه های قارچ، خوراکی و برخی سمی هستند. آن دسته از قارچ ها که دارای کلاه قرمز با لکه های سیاه و سفید هستند سمی می باشند. نوع خوراکی آنها به نام های صدفی، دکمه ای، چینی و ژاپنی است.

50 تا 60 سال است که قارچ در ایران کشف شده است که در حدود صد واحد تولیدی و عمدتاً در استان تهران و اطراف آن (کرج، نظرآباد، شهریار) در حال کشت قارچ هستند.

سرانه مصرف قارچ در چین حدود 5000 گرم و در انگلستان حدود 2000 گرم و در ایران کمتر از 500 گرم (یعنی حدود ده برابر کمتر از چین) است.

میانگین مصرف قارچ در دنیا حدود 1500 گرم در سال است.

آیا مصرف قارچ واقعاً مفید است؟

نباید در مورد فواید مصرف قارچ افراط و تفریط کرد. قارچ جزء گروه سبزیجات است و انسان نیاز دارد حدود 3 تا 5 واحد در روز از آنها مصرف کند. در قارچ ها سخن از پروتئین به میان نمی آوریم، زیرا سبزیجات اصولاً فاقد پروتئین هستند. گوشت در حدود 20٪ پروتئین دارد، ولی پروتئین قارچ تنها در حدود 2 تا 3٪ است، یعنی 10 برابر کمتر. بنابراین گفتن این جمله که مخلوط کردن نیم کیلو گوشت با نیم کیلو قارچ ایجاد یک کیلو گوشت میکند، میتواند گمراه کننده باشد.

ترکیبات قارچ سفید صدفی که مورد مصرف عمومی است:

پروتئین:

- در کشور فنلاند قارچ های خوراکی دارای 7/4٪ پروتئین هستند، که البته قابل مقایسه با گوشت که دارای 20٪ پروتئین است نمی باشد.

ویتامین:

ویتامین های قارچ صدفی شامل:

- B2 (RDA) 21٪ از مقدار توصیه شده ریبوفلاوین را تامین میکند.
- B3 (RDA) 30٪ از مقدار توصیه شده نیاسین را تامین میکند.
- C (RDA) 6٪ از مقدار توصیه شده ویتامین C را تامین میکند.
- B9 (RDA) 9٪ از مقدار توصیه شده اسید فولیک را تامین میکند.

املاح:

- سلنیوم: تقویت کننده سیستم ایمنی و ضد سرطان است. مصرف صد گرم قارچ 16٪ نیاز روزانه سلنیوم را مرتفع میکند.
- پتاسیم: قلب و فشار خون. مصرف صد گرم قارچ 17٪ نیاز روزانه ی پتاسیم را مرتفع میکند.
- فسفر: استحکام استخوان و دندان. مصرف صد گرم قارچ 12٪ نیاز روزانه ی فسفر را مرتفع میکند.
- روی: تقویت کننده سیستم ایمنی و ضد عفونت است. مصرف صد گرم قارچ 6٪ نیاز روزانه ی روی

را مرتفع میکند.

- مس:خونساز است.مصرف صد گرم قارچ 30٪ نیاز روزانه ی مس را مرتفع میکند.
- آب: صد گرم قارچ 80تا90٪ آب دارد.

انرژی:

- صد گرم قارچ کمتر از 30کالری انرژی در بدن تولید میکند.مصرف قارچ مثل سایر سبزیجات در رژیم های کاهش وزن کاربرد دارد.
-

تنوع در ویتامین و املاح موجود در سه نوع قارچ خوراکی سفید صدفی:

● قارچ سفید صدفی شماره 1:

- عنصر معدنی پتاسیم (130 mg/35g)
- عنصر معدنی فسفر (36 mg/35g)
- ویتامین B2 (0.1mg/35g)
- ویتامین B3 (1mg/35g)

□ قارچ سفید صدفی شماره 2:

- ویتامین ریبو فلاوین B2 (2.4 mg/100g)
- ویتامین نیاسین B3 (2-7 mg/100g)
- ویتامین اسید فولیک B9 (28.9 mg/100g)
- عنصر معدنی پتاسیم (200 mg/100g)

□ قارچ سفید صدفی شماره 3:

- عنصر معدنی سلنیوم (وزن خشک 3.2 mg/kg dw)
- عنصر معدنی کادمیوم خیلی زیاد (quit high)
- عنصر معدنی پتاسیم (27 – 47 g/kg)

- عنصر معدنی فسفر (8.7 – 14 g/kg)
- عنصر معدنی روی (47 – 92 mg/kg)
- عنصر معدنی مس (وزن خشک 5.2 – 35 mg/kg dw)

هشدار:

تاریخ انقضاء در قارچ بسته بندی شده دو هفته است. به بسته بندی ، تاریخ انقضاء و پروانه بهداشتی هنگام خرید توجه فرمایید . باید کارگاه و محیط کشت قارچ استریل و تحت کنترل باشد.

نتیجه گیری:

قارچ از جمله سبزیجات مفید بوده و ارزش املاح آن بالاست. بجز ویتامین های B9 (اسید فولیک)، B6 (اسید فولیک) تمام منابع ویتامینی و املاح قارچ در اثر طبخ خوب حفظ میشود ،