

قارچ خطر ابتلا به اختلالات شناختی را کاهش می‌دهد

برخی از مطالعات مشاهده‌ای روی انسان‌ها نشان داده‌اند که افرادی که قارچ بیشتری مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به [اختلالات شناختی](#) را کاهش می‌دهند.

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از ایندیپندنت، ما عادت کرده‌ایم که غذاهای سالم را در طیف رنگی سبز پیدا کنیم. اما قارچ‌های سفیدرنگ که با فروتنی در قفسه فروشگاه‌ها نشسته‌اند، در پرفایده بودن دست‌کمی از سبزی‌های تروتازه رنگارنگ ندارند. قارچ‌ها سرشار از مواد مغذی با خواص آنتی‌اکسیدانی قوی هستند.

فرآیندهای معمول بدن باعث ایجاد استرس اکسیداتیو می‌شود که «رادیکال‌های آزاد» تولید می‌کند. رادیکال‌های آزاد ذرات کوچکی هستند که به دیواره‌های سلولی آسیب می‌رسانند و باعث مرگ سلول‌ها می‌شوند. اگر این مواد توسط [آنتی‌اکسیدان‌ها](#) خنثی نشوند، می‌توانند باعث التهاب، پیری و ایجاد برخی سرطان‌ها شوند.

بررسی ۱۷ مطالعه در مورد قارچ و سلامت نشان داد افرادی که بیشترین مقدار قارچ را می‌خورند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را دارند، ۳۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به هر نوع سرطانی قرار دارند. برای سرطان سینه، خطر ۳۵ درصد کمتر بود. اگرچه باز هم باید گفت که همبستگی لزوماً به معنای علیت نیست.

در تمامی این مطالعات مصرف بالای قارچ معادل خوردن یک قارچ دکمه‌ای در روز (تقریباً معادل ۱۸ گرم) بود.

در برخی موارد، قارچ‌ها حتی خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند. چندین مطالعه حیوانی و سلولی نشان داده است که قارچ ممکن است دارای فواید سلامتی مختلفی از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها و فواید ضد سرطان باشد. مشخص شده است که آن‌ها از سیستم ایمنی در سرکوب پیشرفت سلول‌های تومور حمایت می‌کنند. برخی از مطالعات مشاهده‌ای روی انسان‌ها نشان داده‌اند که افرادی که قارچ بیشتری مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به اختلالات شناختی را کاهش می‌دهند.

نحوه پرورش قارچ نیز بر خواص تغذیه‌ای آن‌ها تأثیر دارد. قارچ‌هایی

که برای مدت طولانی‌تری در معرض نور فرابنفش قرار گرفته‌اند - هم به طور طبیعی از خورشید و هم لامپ‌های UV - دارای محتوای ویتامین دی بالاتری هستند.

در زمان خرید قارچ به دنبال برجسب «غنی‌شده با ویتامین دی» باشید و هرگز با تکیه بر جستجوی اینترنتی سراغ جمع‌آوری قارچ در طبیعت نروید. یافتن و طبخ [قارچ‌های وحشی خوراکی](#) نیاز به مهارت بالایی دارد وگرنه باعث مسمومیت‌های خطرناک می‌شود