

## Μανιτάρια, ο υπερασπιστής της υγείας μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Τα μανιτάρια αποτελούν μια πολύ καλή θρεπτική λύση προσφέροντας πολύτιμα συστατικά*

**Τα μανιτάρια ανήκουν στην κατηγορία των λαχανικών, αποτελούν μια πολύ θρεπτική τροφή αφού περιέχουν αρκετές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, αμινοξέα και μεγάλες ποσότητες νερού και αποδίδουν μόλις 32 θερμίδες / 100 γρ.**

Τα 2/3 περίπου των θερμίδων προέρχονται από **υδατάνθρακες** και το υπόλοιπο από πρωτεΐνη.

### **Είναι τελικά το υποκατάστατο του κρέατος τα μανιτάρια;**

Σίγουρα η σημαντικότερη πηγή πρωτεΐνης είναι τα ζωικής προέλευσης τρόφιμα όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, τα τυριά και τα ψάρια τα οποία παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Από την άλλη όμως τα μανιτάρια περιέχουν διάφορα απαραίτητα για τον οργανισμό αμινοξέα που τα καθιστούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης για χορτοφάγους ή για άτομα που νηστεύουν

### **Πώς γίνεται αυτό;**

Τα **αμινοξέα** είναι η δομική μονάδα των πρωτεϊνών, με απλά λόγια τα τούβλα (αμινοξέα) που χρειάζεται για να χτιστεί ένα σπίτι (πρωτεΐνη) .

Για την σύνθεση τώρα των πρωτεϊνών του ανθρώπινου σώματος χρειάζονται 20 διαφορετικά αμινοξέα. Ορισμένα από αυτά ο οργανισμός έχει τη δυνατότητα να τα συνθέσει από μόνος του και ονομάζονται γι' αυτό το λόγο μη απαραίτητα. Υπάρχουν και 9 αμινοξέα (λευκίνη, ισολευκίνη, λυσίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, θρεονίνη, τρυπτοφάνη, ιστιδίνη και βαλίνη) που πρέπει ο άνθρωπος να πάρει από τη διατροφή του, διότι ο ίδιος δεν μπορεί να τα συνθέσει.

Όταν η **πρωτεΐνη** που περιέχεται σε κάποιο τρόφιμο παρέχει σε επαρκείς ποσότητες τα απαραίτητα αμινοξέα τότε αυτή ονομάζεται πλήρης, ενώ όταν δεν παρέχονται όλα τα απαραίτητα αμινοξέα η πρωτεΐνη χαρακτηρίζεται ως μη πλήρης ή ελλιπής.

Οι **πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης**, αν και προσφέρουν σε επαρκείς ποσότητες ορισμένα απαραίτητα αμινοξέα, εμφανίζουν έλλειψη σε άλλα. Όταν όμως συνδυαστούν οι φυτικές 'ελλιπείς' πρωτεΐνες με τον κατάλληλο τρόπο, τότε παρέχεται στον οργανισμό μια πλήρης και υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη. Τα μανιτάρια λοιπόν είναι πλούσια σε λυσίνη, και αν συνδυαστούν με το ρύζι ή με τα μακαρόνια με αυτά έχουμε ένα πιάτο με μεγάλη πρωτεϊνική αξία.

### **Μέταλλα και ιχνοστοιχεία**

Τα μανιτάρια περιέχουν άφθονα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως το κάλιο, που είναι απαραίτητος ηλεκτρολύτης για τη διατήρηση της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών και του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό, την καλή λειτουργία του σκελετού και των μυών της καρδιάς, την έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας.

Ιδιαίτερα υψηλή είναι η περιεκτικότητα των μανιταριών σε χαλκό (100 γραμμ. μανιτάρια καλύπτουν το ήμισυ της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης). Ο χαλκός συντελεί στη διατήρηση της ελαστικότητας των αρτηριών και του

χρώματος του τριχωτού της κεφαλής, συμμετέχει ενεργά στο μεταβολισμό των αμινοξέων και συμβάλλει στην ακεραιότητα του νευρικού συστήματος.

Τα μανιτάρια αποτελούν επίσης καλή πηγή φωσφόρου, ο οποίος συμβάλλει στην κατασκευή των οστών και των δοντιών.

Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε σελήνιο, εκδηλώνουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Τέλος τα μανιτάρια περιέχουν αμελητέες ποσότητες νατρίου, με αποτέλεσμα να είναι κατάλληλη η κατανάλωσή τους ακόμη και από υπερτασικά άτομα.

Αντίθετα, χρειάζεται προσοχή, γιατί θα πρέπει να αποφεύγονται από όσους πάσχουν από υπερουριχαιμία, καθώς περιέχουν αρκετά μεγάλη ποσότητα ουρικού οξέος.

### **Βιταμίνες για την καλή λειτουργία νευρικού συστήματος**

**Τα μανιτάρια είναι καλές πηγές βιταμινών του συμπλέγματος B οι οποίες προάγουν την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και η έλλειψή τους έχει σχετισθεί με ατονία, κόπωση, νευρικότητα, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης.**

Περιέχουννιασίνη (βιταμίνη B3), που είναι σημαντική για την παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό. Είναι πλούσια σε ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2), με αποτέλεσμα να ευνοείται η απορρόφηση του σιδήρου και η παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων.Εξίσου ευεργετική είναι και η θειαμίνη (βιταμίνη B1), η οποία συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του καρδιακού και του νευρικού συστήματος.Το παντοθενικό οξύ παίζει σπουδαίο ρόλο στο μεταβολισμό των λιπών και στη σύνθεση της χοληστερόλης.

Πρόκειται για τη μοναδική τροφή φυτικής προέλευσης που περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης B12, αποτελώντας έτσι ιδανική τροφή για τους χορτοφάγους. **Η βιταμίνη B12 συμμετέχει στη διαδικασία της αιμοποίησης και στην περίπτωση έλλειψης της προκαλείται μεγαλοβλαστική αναιμία.**

Το **φυλλικό οξύ**, το οποίο συμμετέχει στην κυτταρική διαίρεση και στον πολλαπλασιασμό, στη σύνθεση πρωτεϊνών και νουκλεϊκών οξέων (DNA-RNA), καθώς και στη διαδικασία ερυθροποίησης.

Εκτός από τις παραπάνω υδατοδιαλυτές βιταμίνες, τα μανιτάρια περιέχουν σε υψηλές ποσότητες και τη λιποδιαλυτή βιταμίνη D, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συντελεί στην ομαλή λειτουργία της καρδιάς και των μυών.

Συμπερασματικά, τα μανιτάρια αποτελούν μια πολύ καλή θρεπτική λύση

προσφέροντας πολύτιμα συστατικά. Συστήνονται σε ένα πρόγραμμα ελέγχου βάρους ή και αδυνατίσματος καθώς η θερμιδική τους αξία είναι μικρή. Είναι κατάλληλα για υπέρτασικούς και όσους ακολουθούν ένα διατροφικό τρόπο ζωής με αποκλεισμό κρέατος.

Της Έλενα Τρουλλίδου, Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος (BSc (Hons.), MSc (Hons.)), με ειδίκευση στη Νοσογόνο Παχυσαρκία

**Πηγή:** [mustonline.gr](http://mustonline.gr)