



Pieczarki, wbrew powszechnej opinii o ubogich wartościach odżywczych grzybów, są bardzo zdrowe. Sprzyjają odchudzaniu i są bogatym źródłem witaminy D. Przekonuje o tym najnowsze wydanie prestiżowego czasopisma "The FASEB Journal", w którym ukazał się artykuł przeglądowy, omawiający kilka różnych badań poświęcony roli pieczarek w diecie.

Pierwszym z nich było trwające jeden rok, randomizowane badanie, prowadzone przez naukowców z Johns Hopkins Weight Management Center w Baltimore (USA), które wykazało, że zastąpienie czerwonego mięsa pieczarkami jest skutecznym sposobem utraty wagi.

Uczestnikami omawianego badania były 73 dorosłe osoby, w średnim wieku około 48 lat, w większości kobiety. Zostali oni podzieleni na dwie grupy. Pierwsza z nich zobowiązała się do jedzenia jednej filiżanki grzybów dziennie, zamiast takiej samej ilości czerwonego mięsa, druga grupa stosowała standardową dietę opartą na mięsie.

Po upływie roku naukowcy odkryli, że osoby z pierwszej grupy schudły średnio 3,2 kg oraz - w porównaniu do grupy kontrolnej - miały lepsze parametry dotyczące składu ciała, czyli zawartości w organizmie tłuszczu, mięśni, kości i wody. Nie występował też u nich tzw. efekt jo-jo.

Kolejne cytowane w artykule badanie poświęcone było pieczarkom jako źródłu witaminy D. Naukowcy z Boston University Medical Center wykazali w nim, iż jedzenie sproszkowanych, suszonych grzybów jest tak samo skuteczne w utrzymaniu prawidłowego poziomu witaminy D w organizmie, jak stosowanie aptecznych suplementów diety, zawierających 2000 IU witaminy D2 i D3.

Spożywanie pieczarek jest więc zalecane szczególnie jesienią i zimą, gdy dostępność światła słonecznego jest mała, wskutek czego wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia niedoborów witaminy D.

Badacze z Uniwersytetu Florydy dowodzą zaś, że włączenie do diety jednej lub dwóch porcji pieczarek lub grzybów shiitake dziennie ma działanie immunomodulujące, czyli stymuluje układ immunologiczny, wzmacnia odporność i czynności samonaprawcze organizmu, gdy zachodzi taka potrzeba, bądź też hamuje go w razie nadmiernej reakcji immunologicznej.

Potwierdziły to wyniki badań lekarzy z Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts University w Bostonie, którzy w eksperymentach z udziałem myszy pokazali, że suplementacja diety zwierząt suszonymi pieczarkami wyraźnie poprawia ich odporność na zakażenia salmonellą.

W omawianym artykule przytoczono też wyniki wieloletniego badania NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey), z których wynika, iż konsumpcja pieczarek jest wyraźnie związana z poprawą jakości diety i zwiększonym spożycie niektórych ważnych składników odżywczych.

Źródło:
PAP