Czas na grzyby…..

Jeszcze pogoda sprzyja na spacery po lesie i zbieranie grzybów. Zawsze mówiono mi, że poza walorami smakowymi grzyby jadalne nie posiadają żadnych wartości odżywczych. Nic bardziej mylnego. W ostatnich latach coraz większą uwagę zwraca się na właściwości prozdrowotne grzybów jadalnych.

Grzyby w zależności od gatunku zawierają około 70% - 90% wody, a sucha masa to głównie białka w skład których wchodzą prawie wszystkie aminokwasy. Grzyby zawierają dużą ilość witamin oraz minerałów. 100 gram grzybów zapewnia ponad 20% dziennego zapotrzebowania na witaminę B5, B3 i B2. Grzyby są niskokaloryczne (50-70 kcal/100g) ze względu na dużą zawartość wody. Grzyby świeże zawierają przeciętnie od 1,5 do 3,6% białka, natomiast w suszach grzybowych zawartość tego składnika waha się od 10 do 40%. Strawność białka grzybów jest niższa niż strawności białka innych produktów pochodzenia roślinnego. Ilość i biologiczna wartość białka grzybów zależy od wieku owocnika. W miarę wzrostu grzyba podwyższa się zawartość azotu chitynowego, co również wpływa na obniżenie strawności. Białko grzybów zawiera duże ilości lizyny, a więc tego aminokwasu, który w wielu produktach – przede wszystkim w zbożowych – występuje w deficytowych ilościach**.** Odpowiednie łączenie grzybów z innymi produktami np. z kapustą, ryżem itp. podnosi wartość odżywczą białka spożywanych potraw. Ilość tłuszczu w grzybach jest niska i wynosi od 0,4 do 0,8 g na 100 g świeżego produktu. Skład tłuszczów grzybowych zbliżony jest do składu olejów roślinnych, takich jak sojowy, arachidowy, bawełniany czy sezamowy. Ze względu jednak na niską zawartość tłuszczu w grzybach nie odgrywają one większej roli w naszej diecie. Zawartość węglowodanów ogółem w grzybach wynosi średnio od 4,3 do 8,0 g w 100 g świeżego produktu. Ilość węglowodanów oraz zawartość poszczególnych związków zaliczanych do tej grupy jest zależne od gatunku i wieku grzyba. Grzyby są także dobrym źródłem składników mineralnych, głównie potasu, fosforu i magnezu. Zawartość magnezu w grzybach jest zbliżona do zawartości tego pierwiastka w świeżych owocach czy warzywach. Poza tym występują w nich pierwiastki śladowe, takie jak miedź, cynk, żelazo, mangan, molibden i selen. Grzyby zawierają dużo błonnika, a także związki biologicznie aktywne (beta-glukany, chitosany, polifenole i in.), które mogą zapobiegać powstawaniu oraz wspomagać leczenie chorób, takich jak miażdżyca czy nowotwory. Spożywanie grzybów wpływa na absorpcję cholesterolu z diety, powodując obniżenie we krwi stężenia cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL (zwanej złym cholesterolem) i nie zmieniając przy tym stężenia frakcji HDL (tzw. dobrego cholesterolu). Biologicznie aktywne związki obecne w grzybach wykazują także działanie immunostymulujące, przeciwnowotworowe, przeciwzapalne, hipoglikemiczne i antyoksydacyjne. Niezależnie od przedstawionych zalet, wartości prozdrowotnych grzybów warto pamiętać, że ze względu na zawartość w ścianach komórkowych nietrawionej przez człowieka chityny, grzyby należą do produktów ciężkostrawnych i długo zalegających w przewodzie pokarmowym. Dlatego nie powinny być spożywane przez dzieci do 7 roku życia, osoby starsze i ludzi z problemami gastrycznymi.

Jak wynika z powyższego warto jeść każdy rodzaj grzybów pod warunkiem, że są to grzyby jadalny. Małe okazy grzybów, jeśli nie jesteśmy pewni gatunku pozostawmy w lesie. Zanim

jednak zdecydujemy się na zerwanie grzyba warto znać jego nazwę. Zbierając grzyby wybierzmy też lasy i zagajniki z dala od dróg i zakładów przemysłowych. Grzyby mają zdolność akumulowania metali ciężkich z otoczenia.

I jeszcze jedna zaleta jedzenia grzybów. Trzeba je znaleźć, zerwać, a to wymaga dużo ruchu w dodatku na świeżym powietrzu! Czas na grzyby….

Joanna Przeworska-Erazmus

Źródło: Siwulski M., Sobieralski K., Sas-Golak I.: Wartość odżywcza i prozdrowotna grzybów. ŻYWNOŚĆ. Nauka. Technologia. Jakość, 2014,