

## GRZYBY - WARTOŚCI ODŻYWCZE

Pora jesienna często kojarzy nam się z **grzybobranieniem**.

Dotychczas uważano, że grzyby nie mają żadnych wartości odżywczych. Posiadają tylko walory smakowe.

Dziś grzyby uznawane są za żywność funkcjonalną, ponieważ udowodniono, że wywierają korzystny wpływ na zdrowie.

Grzyby określane są „leśnym mięsem”. 70-90% grzyba stanowi woda, a sucha masa to głównie białko dlatego charakteryzują się dobrą jego przyswajalnością, sięgającą 90%. Są też niskokaloryczne (w 100g świeżej masy jest mniej niż 50kcal).



Grzyby są bogate w błonnik. W związku z tym wspomagają proces trawienia.

U niektórych grzybów np. bocznika ostrygowatego stwierdzono obecność beta-glukanów. Związki te przede wszystkim stymulują układ immunologiczny a także mogą być stosowane w profilaktyce i terapii chorób nowotworowych.

Owocniki grzybów zawierają niewielkie ilości cukrów prostych oraz tłuszczy (około 75% całkowitej zawartości kwasów tłuszczowych stanowią nieocenione NNKT).

Głównym pierwiastkiem, który występuje w grzybach jest potas, który kontroluje ciśnienie krwi, poprawia koncentrację.

Grzyby zawierają również: żelazo, wapń, fosfor, jod, selen, sole magnezu. Obfitują w witaminy, zwłaszcza z grupy B, szczególnie witaminę B1, B2 a także B3. Borowiki i podgrzybki obfitują w witaminę D2. Również grzyby zawierają niewielkie ilości witaminy C, a także śladowe ilości witaminy B12 i E.

Grzyby zawierają substancje antyoksydacyjne, etanolowe ekstrakty ze 150 gatunków grzybów wykazują działanie przeciwutleniające.

Niewielkie ilości grzybów powinny przynosić same korzyści dla przewodu pokarmowego. Jednakże wiele gatunków grzybów może być przyczyną dolegliwości dlatego należy ograniczyć spożycie lub zrezygnować z nich powinny osoby cierpiące na choroby przewodu pokarmowego, wątroby i nerek. Nie są również wskazane dla dzieci i osób starszych.

Grzyby są źródłem smaku **umami**, czyli piątego smaku obok słodkiego, gorzkiego, słonego i kwaśnego. Opisuje się go jako bulionowy, smakowity, mięsny. Umami wzmacnia smak słony i słodki.

Grzyby można: marynować, suszyć, mrozić (najmniej zdrowe są grzybki w zalewie octowej).

Najdroższe grzyby to trufle. Są uważane za najsmaczniejsze, o niezwykłym aromacie, uchodzą za afrodyzjak.

**Uwaga! Nie wszystkie grzyby są jadalne.**

**Powinny być zbierane tylko znane nam gatunki, jeśli mamy jakieś wątpliwości - lepiej nie kusić losu. Może to być powodem ciężkiego zatrucia, a nawet śmierci.**

Pani Anna Listowska