**Grzyby dobre na wszystko**

**Zazwyczaj jadamy je okazjonalnie, od wielkiego dzwonu. Unikamy ich ze strachu przed groźnymi zatruciami i z góry zakładamy, że są ciężkostrawne. Dodajemy je do potraw głównie ze względu na walory zapachowe i smakowe. Jednak mało kto wie, że grzyby mają wiele cennych właściwości.**

Składają się w 80-90% z wody, która pod wpływem obróbki termicznej lub suszenia częściowo odparowuje. W suchej masie grzybowej 30- 50% stanowią wartościowe białka, które zawierają także takie aminokwasy, których człowiek nie jest w stanie wytworzyć sam. Najwięcej łatwo przyswajalnego białka mają prawdziwki i pieczarki.

Amatorzy zbierania i jedzenia grzybów muszą wiedzieć, że są one nie tylko smaczne, ale zawierają w swoim składzie pewne ilości żelaza, potasu, magnezu, cynku, selenu, manganu, witamin z grupy B (szczególnie tiaminy, ryboflawiny, niacyny i pirydoksyny) a nawet witaminy C. Trzeba jednak pamiętać, że aby stały się one dla organizmu dobrym źródłem tych składników nie wystarczy dodać do bigosu czy barszczu kilku grzybów. Powinny one grać główna rolę w potrawie (np. wegańskie flaczki z boczniaków). Ponadto grzyby są bogate w błonnik pokarmowy nierozpuszczalny (celuloza, ligniny i chityna) oraz rozpuszczalny (beta – glukany i chitosan).

Polacy uwielbiają grzyby. Jesienią królują leśne borowiki, kurki, maślaki czy rydze, ale przez cały rok w sklepach dostępne są pieczarki. Warto na stałe wprowadzić je do swojej diety ponieważ jedną z ważniejszych ich cech jest to, że skutecznie obniżają cholesterol.

- Spożywanie grzybów leśnych zmniejsza stężenie całkowite cholesterolu, obniża glikemię i ciśnienie krwi oraz zmniejsza ryzyko udarów. Grzyby a zwłaszcza pieczarki działają przeciwwirusowo, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne poprawiając odporność naszego organizmu – mówi Radosław Majewski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.

Duża zawartość wody, mało tłuszczu i błonnik pokarmowy to trzy wyznaczniki, które gwarantują zdrową dietę i małą ilość kalorii. Grzyby spełniają te warunki, możemy więc je włączyć do jadłospisu i wykorzystywać w codziennej diecie. 100 g świeżych grzybów to tylko 35 kcal, lecz 100 g grzybów suszonych to już 230 kcal. Warto więc przemyśleć obecność aromatycznych grzybów podczas procesu odchudzania.

Na podstawie między innymi:

J. Rajewska i B. Bałasińska „Związki biologicznie aktywne zawarte w grzybach jadalnych i ich korzystny wpływ na zdrowie” Postępy Hig Med. Dosw, 2004, 58, 352 – 357.