

## Czy warto jeść grzyby? Eksperci z SGGW rozwiewają wątpliwości

data aktualizacji: 2019.10.13



**Pozbawione wartości odżywczych, ciężkostrawne i trujące, jeśli nie same w sobie to przez zawartość asymilowanych ze środowiska metali ciężkich - grzyby nie zawsze mają dobrą prasę. Są jednak popularnym substytutem mięsa w dietach wegetariańskich i wegańskich oraz składnikiem wielu wyszukanych potraw. Jak naprawdę jest z tymi owocami lasu, które zwłaszcza na przełomie lata i jesieni kuszą nas swoim smakiem i niepowtarzalnym aromatem?**

### **Leśne mięso**

Charakterystyczną cechą grzybów jest duża zawartość wody, od 80 do 90%. Jednak ich sucha masa składa się głównie z białka. Dlatego są one nazywane „leśnym mięsem”. W skład wspomnianych białek wchodzi prawie wszystkie aminokwasy, w tym także aminokwasy egzogenne, które nie mogą być syntetyzowane przez ludzki organizm i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Wartość odżywcza grzybów zależy od gatunku, pochodzenia, a także od tego, czy ściółka, na której rosną, jest bogata w minerały. Zawarte są w nich witaminy A, C, D, PP i z grupy B, a także sole mineralne potasu, fosforu, wapnia, sodu i żelaza.

Witamina A zawarta jest w grzybach w postaci karotenu (najwięcej mają go kurki i to właśnie niemu zawdzięczają swój pomarańczowy kolor). W składzie chemicznym grzybków stwierdzono także

obecność betaglukanu. Jest to substancja bioaktywna o właściwościach przeciwutleniających, przez co mogą zapobiegać powstawaniu m.in. chorób nowotworowych lub wspomagać ich leczenie. Dodatkowo betaglukany obniżają stężenie cholesterolu we frakcji LDL, zmniejszając w ten sposób ryzyko powstania chorób układu krążenia.

## **Nie wszystko da się zjeść**

Grzyby przede wszystkim składają się z wody, dlatego są niskokaloryczne. Ale trzeba pamiętać, że są także ciężkostrawne, a to za sprawą budulca ich ściany komórkowej – chityny, wielocukru o strukturze chemicznej podobnej do celulozy, czyli błonnika. Chityna nie ulega rozpuszczaniu przez kwasy żołądkowe, dlatego grzyby najpierw długo zalegają w żołądku, a potem tylko przechodzą przez nasz układ pokarmowy. Dlatego spożywanie grzybów nie jest wskazane dla dzieci, ludzi starszych oraz cierpiących na schorzenia przewodu pokarmowego i nerek.

## **Świeże i szlachetne**

Polskie lasy słyną z bogactwa wielu gatunków grzybów. Najbardziej cenione przez zbieraczy są borowiki szlachetne i pieprzniki jadalne (potocznie zwane kurkami). Zaś najłatwiej dostępne i często wykorzystywane w kuchni są grzyby hodowlane – pieczarki. Grzyby powinny być spożywane bezpośrednio po zebraniu, wówczas ich wartość odżywcza jest najwyższa. Przechowywanie powoduje obniżenie wartości odżywczej. Niekiedy nieprawidłowe przechowywanie grzybów jest przyczyną rozwoju groźnych dla organizmu drobnoustrojów wytwarzających toksyny i karcynogeny.

## **Niechciane dodatki**

Wiele badań prowadzonych w różnych częściach Europy wskazuje, że w dziko rosnących grzybach wykryto związki metali ciężkich, takich jak: kadm, rtęć i ołów. Grzyby mogą pobierać te pierwiastki z gleby i magazynować je. Istotne znaczenie w gromadzeniu metali ciężkich ma gatunek grzyba, jakość gleby, szybkość wzrostu owocnika i jego stopień dojrzałości. Ministerstwo Zdrowia radzi więc, żeby jednorazowo nie spożywać więcej niż około 250 g i nie jeść więcej niż 1-2 porcje grzybowe w tygodniu.

Więcej na: [www.akademiadobregosmaku.sggw.pl](http://www.akademiadobregosmaku.sggw.pl)

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/czy-warto-jesc-grzyby-eksperci-z-sggw-rozwiewaja-watpliwosci,13317.htm>