



Consumul de ciuperci aduce beneficii importante organismului uman, spun cercetătorii. Astfel, introduse în alimentația zilnică, ciupercile pot preveni apariția unor afecțiuni grave, cum este cancerul mamar, anemiile, oboseala cronică, asteniile sau diferite boli provocate de slăbirea sistemului imunitar.

Conținutul miraculos al ciupercilor

Ciupercile conțin toate vitaminele și mineralele de care organismul nostru are nevoie pentru o bună funcționare. Ciupercile sunt bogate în proteine, fier, potasiu, acid folic, vitamina A, B1, B2, C, D și zinc. Dintre toate legumele existente, ciupercile sunt considerate a fi cel mai bun substitut pentru carne. Mai mult, spre deosebire de carne, ciupercile sunt mult mai ușor de digerat, procesul de digestie necesitând un consum mult mai mic de energie din partea organismului.

Ciupercile, leac împotriva cancerului de sân

Cancerul de sân poate fi prevenit prin consumul zilnic de ciuperci, spun cercetătorii de la Universitatea Perth din Australia. Astfel, femeile care aleg să mănânce frecvent ciuperci reduc cu 64% riscul de a se îmbolnăvi de cancer mamar. Specialiștii susțin că șansele de a dezvolta tumori mamare sunt cu atât mai mici cu cât consumul de ciuperci este asociat cu cel de ceai verde. Potrivit studiilor, ceaiul verde și ciupercile scad cu 90% posibilitatea îmbolnăvirii de cancer de sân.

Consumul de ciuperci previne starea de oboseală și anxietate

Anxietatea, oboseala și stresul se pot trata și preveni tot cu ajutorul ciupercilor, datorită conținutului mare de zinc și vitamine de tip B. Consumul a trei ciuperci zilnic reduce considerabil senzațiile de epuizarea fizică și intelectuală, dar și sentimentul neplăcut de iritare și anxietate. Totodată, ciupercile au un rol important în întărirea sistemului imunitar, ajutând, de asemenea, la reglarea tensiunii arteriale.

Cum pot fi preparate ciupercile?

Specialiștii recomandă ca ciupercile să fie consumate în stare naturală, crudă, înăbușite, fierte sau pe grătar. Încearcă pe cât posibil să eviți prăjirea ciupercilor. Le poți folosi în diverse salate, sosuri sau mâncăruri.

Atenție! Ciupercile pot fi otrăvitoare!

Atenție atunci când mergi să cumperi ciuperci. Este important să le cumperi doar din locurile special amenajate. În acest fel, vei evita riscul de a cumpăra ciuperci necomestibile, care conțin substanțe toxice, extrem de dăunătoare organismului.

Acest articol este furnizat de [SănătateaTV.ro](http://SanatateaTV.ro) , prima televiziune online dedicată exclusiv sănătății.