Shitake gomba

SzerzÅ‘ AgroLine.hu
2013. februÃ¡r 12.
UtolsÃ³ frissÃ-tÃ©s 2013. februÃ¡r 12.

A shiitake gomba (Lentinula edodes) Kelet-Ã•zsiÃ¡ban honos, KÃ-nÃ¡ban Ã©s JapÃ¡nban mintegy 2000 Ã©ve ismert kitÅ±nÅ‘ csemege. KizÃ¡rÃ³lag a mÃ¡r elhalt fÃ¡k tÃ¶rzsÃ©n Ã©l, fÅ‘leg tÃ¶lgyfÃ¡n, bÃ¼kkÃ¶n Ã©s gesztenyÃ©n. A gombÃ¡nak kÃ¼lÃ¶ kissÃ© a fokhagymÃ¡ra emlÃ©keztetÅ‘ aromÃ¡ja van, amely gasztronÃ³miai szempontbÃ³l a fÅ±szergombÃ¡k sorÃ¡ba emeli Å‘t. EgÃ©szsÃ©gvÃ©dÅ‘ hatÃ¡sa miatt ugyanakkor a kÃ-nai nÃ©pi gyÃ³gyÃ¡szatban a testet Ã©s lelket felfrissÃ-tÅ‘ Ã©letelixÃ-rnek

A shiitake vilÃ¡gszerte elterjedt Ã©tkezÃ©si gomba, amelybÅ‘l a csiperke Ã©s a laska utÃ¡n legtÃ¶bbet termesztenek. Ã‰vi min 600 000 tonnÃ¡t ÃllÃ-tanak elÅ‘, tÃºlnyomÃ³rÃ©szt Kelet-Ã•zsiÃ¡ban. Innen kerÃ¼l szÃ¡rÃ-tott Ã¡llapotban a FÃ¶ld mintegy neg orszÃ¡gÃ¡ba. A fontos fehÃ©rje- Ã©s kÃ¡liumforrÃ¡s, de tÃ¶nkjÃ©ben rengeteg cink is talÃ¡lhatÃ³. Sok komplex szÃ©nhidrÃ¡tot, Ãºgynevezett poliszacharidot tartalmaz. ProteinjÃ©ben valamennyi aminosav megtalÃ¡lhatÃ³, de kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen leucinban Ã©s lizinben gazdag. SzÃ¡razanyag-tartalmÃ¡nak csaknem 14 szÃ¡zalÃ©ka aminosav, amelynek csaknem 40 szÃ¡zalÃ©ka lÃ©tfontossÃ¡gÃº. TudomÃ¡nyos vizsgÃ¡latok egÃ©sz sora bizonyÃ-totta, hogy szÃ¡mos hatÃ³anyagot tartalmaz, kÃ¶zÃ¶ttÃ¼k immunrendszert erÅ‘sÃ-tÅ‘ lentinÃ¡nt, melybÅ‘l ma mÃ¡r gyÃ³gyszert is kÃ©szÃ-tenek. 100 g shiitake 12,5 g fehÃ©rjÃ©t, 1,6 g z 65,5 g szÃ©nhidrÃ¡tot, 5,5 g rostot, 16 mg kalciumot, 200 mg foszfort, 0,39 mg vasat Ã©s 10 mg niacint, valamint 15,8 szÃ¡zalÃ©kban vizet tartalmaz.

A shiitake gomba ideÃ¡lis Ã©lelmiszer, hiszen rostanyagban gazdag, alacsony kalÃ³riatartalmÃº, Ã©s tÃ¶bb, a szervezet szÃ¡mÃ¡ra nÃ©lkÃ¼lÃ¶zhetetlen aminosav, sokfÃ©le enzim Ã©s vitamin talÃ¡lhatÃ³ benne. JelentÅ‘s B-vitamin-forrÃ¡s. Ã•svÃ¡r anyagai kÃ¶zÃ¼l emlÃ-tÃ©sre mÃ©ltÃ³ magas cinktartalma, ami jelentÅ‘s szerepet jÃ¡tszik az immunrendszer aktivizÃ¡lÃ¡sÃ¡ba Ha a gombÃ¡t napsugÃ¡rzÃ¡s vagy UV-sugarak Ã©rik, 4â€“5 szÃ¡rÃ-tott termÅ‘ test elfogyasztÃ¡sa elegendÅ‘ egy felnÅ‘tt ember teljes D-vitamin-igÃ©nyÃ©nek kielÃ©gÃ-tÃ©sÃ©hez. E tulajdonsÃ¡g kÃ¼lÃ¶nÃ¶sen vegetÃ¡riÃ¡nusok szÃ¡mÃ¡ra elÅ‘nyÃ¶s, his gyakran szenvednek D-vitamin-hiÃ¡nyban.

A shiitake gomba egÃ©szsÃ©gvÃ©dÅ‘ hatÃ¡sa elsÅ‘sorban szÃ©nhidrÃ¡t-Ã¶sszetÃ©telÃ©ben rejlik. SzÃ¡mos Ã¶sszetett szÃ©‘ poliszacharidot mutattak ki belÅ‘le â€“ kÃ¶ztÃ¼k a legjelentÅ‘sebb a lentinÃ¡n â€“, amely gÃ¡tolja a baktÃ©riumok Ã©s a vÃ-rus szaporodÃ¡sÃ¡t, Ã©s az immunrendszer erÅ‘sÃ-tÃ©sÃ©vel mÃ©g daganatgÃ¡tlÃ³ hatÃ¡ssal is rendelkezik. A kutatÃ³k ezt azzal magyarÃ¡zzÃ¡k, hogy a lentinÃ¡n hatÃ¡sÃ¡ra egyrÃ©szt biolÃ³giailag aktÃ-v anyagok (interferon, interleukin) termelÅ‘dnek, melyek Ã¶sztÃ¶nzik a szervezet immunrendszerÃ©nek mÅ±kÃ¶dÃ©sÃ©t, mÃ¡srÃ©szt fokozzÃ¡k a vÃ©rben levÅ‘ falÃ³sejtek (makrofÃ¡gok) aktivitÃ¡sÃ¡t. Ez a magyarÃ¡zata a gomba allergia- Ã©s gyulladÃ¡scsÃ¶kkentÅ‘ hatÃ¡sÃ¡nak is.

Ma mÃ¡r szÃ¡mos kÃ¼lfÃ¶ldi kÃ³rhÃ¡zban az orvosok a rÃ¡kos daganatok kemoterÃ¡piÃ¡s kezelÃ©sÃ©vel egyidejÅ±leg shiitake kivonatot is adagolnak a betegnek, hogy csÃ¶kkentsÃ©k az erÅ‘s vegyszerek egÃ©szsÃ©ges szÃ¶vetekre Ã©s az immunrendszerre gyakorolt kÃ¡ros mellÃ©khatÃ¡sait.

A gomba rendszeres fogyasztÃ¡sa (eritadenintartalma miatt) jelentÅ‘sen csÃ¶kkenti a vÃ©r koleszterinszintjÃ©t, Ã-gy vÃ©d a magas vÃ©rnyomÃ¡s Ã©s az Ã©relmeszesedÃ©s kialakulÃ¡sa ellen, tovÃ¡bbÃ¡ szerepet jÃ¡tszik az agyvÃ©rzÃ©s megelÅ‘zÃ©s

JapÃ¡nban a Tohoku Egyetemen megÃ¡llapÃ-tottÃ¡k, hogy a shiitake gomba fokozza az inzulintermelÃ©st, ezÃ¡ltal csÃ¶kkenti a vÃ©rcukorszintet, tehÃ¡t a gomba fogyasztÃ¡sÃ¡t cukorbetegeknek is ajÃ¡nljÃ¡k. Ki kell mÃ©g emelni a shiitake gomba (thioprolintartalma miatt) mÃ©regtelenÃ-tÅ‘ hatÃ¡sÃ¡t, ugyanis az Ã©lelmiszerek tartÃ³sÃ-tÃ¡sa sorÃ¡n felhasznÃ¡lt, rÃ¡kkeltÅ‘ nitriteket megkÃ¶ti. A shiitake a makrobiotikus diÃ©tÃ¡ban is jelentÅ‘s szerepet jÃ¡tszik, fÅ‘leg a nyÃ¡koldÃ³ Ã©s a tejtermÃ©kek Ã¡llati eredetÅ± zsÃ-rok fogyasztÃ¡sa miatti lerakÃ³dÃ¡sokat tisztÃ-tÃ³ hatÃ¡sÃ¡rÃ³l ismeretes.

Ã–ngyÃ³gyÃ-tÃ¡s cÃ©ljÃ¡ra alkalmas az egÃ©sz szÃ¡rÃ-tott termÅ‘test vagy a szÃ¡rÃ-tott Ã©s porÃ-tott testbÅ‘l kÃ©szÃ¼lt tea. belÅ‘le leves vagy Ã©tel is. Napi adagkÃ©nt â€“ attÃ³l fÃ¼ggÅ‘en, hogy a cÃ©l megelÅ‘zÃ©s vagy gyÃ³gyÃ-tÃ¡s â€“ a szakemb szÃ¡rÃ-tott gombÃ¡t javasolnak, ami 60â€“100 g friss gombÃ¡val egyenÃ©rtÃ©kÅ±. Hazai tapasztalatok alapjÃ¡n a gomba fogyasztÃ¡sa nÃ©hÃ¡ny nap alatt rendbe hozza a hurutos megbetegedÃ©seket, kivÃ¡lÃ³ kÃ¶ptetÅ‘, hurutoldÃ³ Ã©s megszÃ¼nt kÃ¶hÃ¶gÃ©st. Ãšjabb japÃ¡n Ã©s amerikai tudomÃ¡nyos kÃ-sÃ©rletek igazoltÃ¡k, hogy a shiitake fogyasztÃ¡sa 70 szÃ¡zalÃ©ko vÃ©dettsÃ©get nyÃºjt az influenza A-vÃ-russal szemben.

HasznÃ¡ljÃ¡k mÃ©g gyomorfekÃ©ly, kÃ¶szvÃ©ny, szÃ©krekedÃ©s, kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zÅ‘ allergiÃ¡k, aranyÃ©r, neuralgiÃ¡k Ã©s szex zavarok kezelÃ©sÃ©re is. A shiitake gombÃ¡bÃ³l kÃ©szÃ¼lt kivonatot Ãºjabban a kozmetikai iparban is felhasznÃ¡ljÃ¡k: kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zÅ‘ krÃ©mekhez adagolva gyulladÃ¡sos, pattanÃ¡sos bÅ‘r Ã¡polÃ¡sÃ¡ra javasoljÃ¡k, tovÃ¡bbÃ¡ lassÃ-tja az Ã¶reged folyamatot is.Â Â