

## Shiitake gomba

Szerző: AgroLine.hu

2013. február 12.

Utolsó frissítés: 2013. február 12.

A shiitake gomba (*Lentinula edodes*) Kelet-Ázsiában honos, Kínában és Japánban mintegy 2000 éve ismert kitűnő csemege. Kizárólag a mész tartalmazó fűrészszelvényen, főleg tölgyfán, bükken és gesztenyén. A gombának a fokhagymára emlékeztető aromája van, amely gasztronómiai szempontból a fűszergombák sorába emeli. Egészséges hatása miatt ugyanakkor a kínai népi gyógyászatban a testet és lelket felfrissítő ételként ismert.

A shiitake világszerte elterjedt étkezési gomba, amelyből a csiperke és a laska után leggyakrabban termesztik. Évi min. 600 000 tonnát állítanak elő, főleg Kelet-Ázsiában. Innen kerül a szállításra a világ több részére. A fontos fehérje- és káliumforrás, de a kalciumban is gazdag. Sok komplex szénhidrátot, ásványi anyagot tartalmaz. Proteinjében valamennyi aminosav megtalálható, de a leucinban és a lizinben gazdag. Szárazanyag-tartalmának csaknem 14 százaléka aminosav, amelynek csaknem 40 százaléka a leucin. Tudományosan vizsgálatok igazolják, hogy a shiitake hatékonyan tartalmaz immunrendszeret erősítő lentinánt, melyből a mészgyógyászat is készíti. 100 g shiitake 12,5 g fehérjét, 1,6 g zsírt, 65,5 g szénhidrátot, 5,5 g rostot, 16 mg kalciumot, 200 mg foszfort, 0,39 mg vasat és 10 mg niacint, valamint 15,8 mg szénhidrátokban vizet tartalmaz.

A shiitake gomba ideális étel, hiszen rostanyagban gazdag, alacsony kalóriatartalmú, és a szervezet számára nélkülözhetetlen aminosav, sokféle enzim és vitamin található benne. Jelentős B-vitamin-forrás. A szervezet számára fontos aminosavak közül a leucin, ami jelentős szerepet játszik az immunrendszer aktiválásában. Ha a gombát napsugárzás vagy UV-sugarak érik, 4-5 napig tartó hőkezelés után a szervezet nem tudja felhasználni a teljes D-vitamin-igénynek megfelelő mennyiséghez. E tulajdonságai miatt a shiitake vegetáriánusok számára is ideális étel, hiszen gyakran szenvednek D-vitamin-hiányban.

A shiitake gomba egészséges hatása elsősorban a szénhidrát-összetételében rejlik. Számos aminosav és szénhidrátot tartalmazó anyagot tartalmaz, amelyek közül a leucin a legjelentősebb a lentininban, amely gátlja a baktériumok és a vírusok szaporodását, és az immunrendszer erősítésével a daganatok kialakulását is megelőzi. A kutatók ezt a magyarázzák, hogy a lentinin hatására egyrészt biológiai aktív anyagok (interferon, interleukin) termelődnek, melyek erősítik a szervezet immunrendszerének működését, másrészt fokozzák a szervezetben lévő falósejtek (makrofágok) aktivitását. Ez a magyarázat a gomba allergia- és gyulladáscsökkentő hatásának is.

Ma már számos különböző betegségben az orvosok a rákos daganatok kemoterápiás kezelésével egyidejűleg shiitake kivonatot is adagolnak a betegeknek, hogy csökkentse az erős vegyszerek egészséges sejtekre és az immunrendszerre gyakorolt káros mellékhatásait.

A gomba rendszeres fogyasztása (eritadenintartalma miatt) jelentősen csökkenti a vér koleszterinszintjét, így a magas vérnyomás és az érrendszeri problémák kialakulása ellen, továbbá szerepet játszik az agy vérellátásának megőrzésében.

Japánban a Tohoku Egyetemen megállapították, hogy a shiitake gomba fokozza az inzulintermelést, ezáltal csökkenti a vércukorszintet, tehát a gomba fogyasztását cukorbetegnek is ajánlják. Ki kell említeni a shiitake gomba (thioprolintartalma miatt) allergén hatását, ugyanis az ételadagok tartósítása során felhasznált, rákkeltő nitrátokat meg kell tartani. A shiitake a makrobiotikus diétában is jelentős szerepet játszik, főleg a nyájkoldás és a tejtermékek allergiájának megelőzésére. A shiitake gomba fogyasztása miatti lerakódásokat tisztító hatásai is ismeretesek.

A gyógyászatban alkalmas az egészséges szállításra tartó termék vagy a szállításra tartó porított testből készült tea. A leveles vagy a szárított is. Napi adagként 6-10 g, főleg a csipkebogyó vagy a gyógyászati tea készítésére ajánlják. A szállításra tartó gombát javasolják, ami 60-100 g friss gombával egyenértékű. Hazai tapasztalatok alapján a gomba fogyasztása néhány nap alatt rendbe hozza a hurutos megbetegedéseket, kivéve a kólika, hurut és a megfázás. A shiitake japán és amerikai tudományos kísérletek igazolták, hogy a shiitake fogyasztása 70 százalékosan csökkenti az influenza A-vírussal szemben.

Használják még a gyomorbetegségeket, a székrekedést, a különböző allergiákat, aranyér, neuralgiákat és szédülést okozó zavarokat is. A shiitake gombából készült kivonatot a kozmetikai iparban is felhasználják: a különböző bőrápoló készítményekhez adagolva gyulladáscsökkentő, pattanásos bőrre ajánlják, továbbá lassítja az öregedési folyamatot is.