

Shiitake gomba

SzerzÁ: AgroLine.hu

2013. februÁr 12.

UtolsÁ frissÁ-tÁs 2013. februÁr 12.

A shiitake gomba (*Lentinula edodes*) Kelet-ÁzsiÁban honos, KÁ-nÁiban Ás JapÁnban mintegy 2000 Áve ismert kitÁnÁ csemege. KizÁrÁlag a májr elhalt fájk tÁrzsÁn Á, fáleg tÁlgyfÁjn, bÁkkÁjn Ás gesztenyÁn. A gombÁnak kÁlÁkissÁ a fokhagymÁra emlÁkeztetÁ aromÁja van, amely gasztronÁmiai szempontbÁ a fÁszergombÁjk sorÁba emeli Át. EgÁszsÁgvÁdÁ hatÁsa miatt ugyanakkor a kÁ-nai náopi gyÁgyÁszatban a testet Ás lelket felfrissÁ-tÁ ÁletelixÁrnek.

A shiitake vilÁgszerte elterjedt ÁtkezÁsi gomba, amelyÁl a csiperke Ás a laska utÁjn legtÁbbet termesztnek. Ávi mint 600 000 tonnÁt ÁllÁtanak elÁ, tÁnyomÁrÁszt Kelet-ÁzsiÁban. Innen kerÁl szÁrÁ-tott Állapotban a FÁld mintegy neg orszÁgÁba. A fontos fehÁrje- Ás kÁliumforrÁs, de tÁnkjÁben rengeteg cink is talÁlhatÁ. Sok komplex szÁnhidrÁtot, Ágynevezett poliszacharidot tartalmaz. ProteinjÁben valamennyi aminosav megtalÁlhatÁ, de kÁlÁnÁsen leucinban Ás lizinben gazdag. SzÁrazanyag-tartalmÁnak csaknem 14 szÁzalÁka aminosav, amelynek csaknem 40 szÁzalÁka lÁtfontossÁgÁ. TudomÁnyos vizsgÁlatok egÁsz sora bizonyÁtotta, hogy szÁjmos hatÁanyagot tartalmaz, kÁzÁttÁk immunrendszert erÁsÁ-tÁ lentinÁnt, melybÁl ma májr gyÁgyÁszert is kÁszÁ-tenek. 100 g shiitake 12,5 g fehÁrjÁt, 1,6 g z 65,5 g szÁnhidrÁtot, 5,5 g rostot, 16 mg kalciumot, 200 mg foszfort, 0,39 mg vasat Ás 10 mg niacint, valamint 15,8 szÁzalÁkban vizet tartalmaz.

A shiitake gomba ideÁlis Álelmiszer, hiszen rostanyagban gazdag, alacsony kalÁriatartalmÁ, Ás tÁbb, a szervezet szÁjára náikÁlÁzhetetlen aminosav, sokÁle enzim Ás vitamin talÁlhatÁ benne. JelentÁs B-vitamin-forrÁs. Ásványi anyagai kÁzÁl emlÁ-tÁsre máltÁ magas cinktartalma, ami jelentÁs szerepet jÁtszik az immunrendszer aktivizÁjÁsÁban. Ha a gombÁt napsugÁrzsÁs vagy UV-sugarak Árik, 4-5 szÁrÁ-tott termÁ test elfogyasztÁsa elegendÁ egy felnÁtt ember teljes D-vitamin-igÁnyÁnek kielÁgÁ-tÁsÁhoz. E tulajdonsÁg kÁlÁnÁsen vegetÁriÁnusok szÁjára elÁnyÁs, his gyakran szenvednek D-vitamin-hiÁnyban.

A shiitake gomba egÁszsÁgvÁdÁ hatÁsa elsÁsorban szÁnhidrÁt-ÁsszetÁtelÁben rejlik. SzÁjmos Ásszetett szÁ poliszacharidot mutattak ki belÁle Á kÁztÁk a legjelentÁsebb a lentinÁjn Á, amely gÁtolja a baktÁriumok Ás a vÁrus szaporodÁsÁt, Ás az immunrendszer erÁsÁ-tÁsÁvel mág daganatgÁtlÁ hatÁssal is rendelkezik. A kutatók ezt azzal magyarázzÁk, hogy a lentinÁjn hatÁsÁra egyrÁszt biolÁgailag aktÁv anyagok (interferon, interleukin) termelÁdnek, melyek ÁssztÁnzik a szervezet immunrendszerÁnek mákÁdÁsÁt, májrsÁszt fokozÁjk a vÁrben levÁ falÁsejtek (makrofÁgok) aktivitÁsÁt. Ez a magyarázata a gomba allergia- Ás gyulladÁscsÁkkentÁ hatÁsÁnak is.

Ma májr szÁjmos kÁlÁfÁldi kÁrhÁjzban az orvosok a rákos daganatok kemoterÁpiÁs kezelÁsÁvel egyidejÁleg shiitake kivonatot is adagolnak a betegnek, hogy csÁkkentsÁk az erÁs vegyszerek egÁszsÁges szÁvetekre Ás az immunrendszerre gyakorolt kÁros mellÁkhatÁsait.

A gomba rendszeres fogyasztÁsa (eritadenintartalma miatt) jelentÁsen csÁkkenti a vÁr koleszterinszintjÁt, Ágy vÁd a magas vÁrnyomÁs Ás az ÁrelmeszesedÁs kialakulÁsa ellen, tovÁbbÁj szerepet jÁtszik az agyvÁrzsÁs megelÁzÁsÁ.

JapÁnban a Tohoku Egyetemen megÁllapÁ-tottÁjk, hogy a shiitake gomba fokozza az inzulintermelÁst, ezÁl csÁkkenti a vÁrcukorszintet, tehát a gomba fogyasztÁsÁt cukorbetegnek is ajánljÁjk. Ki kell mág említeni a shiitake gomba (thioprolintartalma miatt) máregtelenÁ-tÁ hatÁsÁt, ugyanis az Álelmiszerek tartÁsÁ-tÁsÁ sorÁjn felhasználÁt, rákkeltÁ nitriteket megkÁti. A shiitake a makrobiotikus diÁtÁban is jelentÁs szerepet jÁtszik, fáleg a nyÁkoldÁ Ás a tejtermÁkek Állati eredetÁ zsÁrok fogyasztÁsa miatti lerakÁdÁsokat tisztÁ-tÁ hatÁsÁrÁ ismeretes.

ÁgygyÁ-tÁis cÁljÁra alkalmas az egÁsz szÁrÁ-tott termÁtest vagy a szÁrÁ-tott Ás porÁ-tott testbÁl kÁszÁlt tea. belÁle leves vagy Átel is. Napi adagÁnt Á attÁ fággÁen, hogy a cÁl megelÁzÁs vagy gyÁgyÁ-tÁs Á a szakemb szÁrÁ-tott gombÁt javasolnak, ami 60-100 g friss gombÁval egyenÁrtÁkÁ. Hazai tapasztalatok alapjÁjn a gomba fogyasztÁsa náhÁny nap alatt rendbe hozza a hurutos megbetegedÁseket, kivÁlÁ kÁptetÁ, hurutoldÁ Ás megszánt kÁhÁgÁst. Ásjabb japÁn Ás amerikai tudomÁnyos kÁ-sÁrletek igazoltÁjk, hogy a shiitake fogyasztÁsa 70 szÁzalÁk vÁdettsÁget nyÁjt az influenza A-vÁ-russal szemben.

HasznÁljÁjk mág gyomorfekÁly, kÁszvÁny, szÁkrekedÁs, kÁlÁnbÁzÁ allergiÁk, aranyÁr, neuralgiÁk Ás sz zavarok kezelÁsÁre is. A shiitake gombÁbÁl kÁszÁlt kivonatot Ájabban a kozmetikai iparban is felhasználÁljÁk: kÁlÁnbÁzÁ krÁmekhez adagolva gyulladÁsos, pattanÁsos bÁr ÁjpolÁsÁra javasolÁjk, tovÁbbÁj lassÁ-tja az Áregegy foyamatot is. Á Á