

Μανιτάρια & Οφέλη - Η μυστική λιποδιαλυτική ιδιότητα των μανιταριών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:foodmuseum.cs.ucy.ac.cy](http://photo:foodmuseum.cs.ucy.ac.cy)

Φωτο:foodmuseum.cs.ucy.ac.cy

Τα μανιτάρια είναι βρώσιμοι μύκητες και προέρχονται από τα φυτά χωρίς χλωροφύλλη. Αν και διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό στο χρώμα, στην υφή, στο σχήμα και στις ιδιότητες τους, τα οφέλη των μανιταριών για την υγεία είναι τεράστια.

Όχι μόνο μπορούν τα μανιτάρια να σας κάνουν μεγαλύτερους και να σας προστατέψουν από ασθένειες και λοιμώξεις, αλλά είναι επίσης γεμάτα πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα, αμινοξέα, αντιβιοτικά, και αντιοξειδωτικά που δεν μπορείτε να βρείτε πάντα στα λαχανικά.

Σε μία μερίδα μισού φλιτζανιού τα μανιτάρια περιέχουν ένα γραμμάριο πρωτεΐνης, 21 θερμίδες και καθόλου λίπος, σε σύγκριση με 28 γρ. κρέατος που έχουν 75 θερμίδες και μέχρι 5 γρ. λίπους. Γι' αυτό το μανιτάρι είναι μία από τις μεγαλύτερες προσθήκες στη διατροφή σας για να χάσετε βάρος, ενώ ταυτόχρονα οικοδομείτε μυϊκή μάζα. Δείτε πιο κάτω πώς τα μανιτάρια μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση της περιφέρειας σας.

Τα οφέλη

Με ένα γραμμάριο πρωτεΐνης ανά μερίδα, μπορείτε να «ενισχύσετε» κάθε σαλάτα, σάλτσα ή φυτικό σνακ καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας, κρατώντας το μεταβολισμό σας σε υψηλά επίπεδα και την ανάπτυξη σας σε καλό δρόμο.

Λόγω της περιεκτικότητας σε θρεπτικά συστατικά, τα μανιτάρια κατατάσσονται σε υψηλότερη θέση από ότι τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά όσον αφορά βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, ενώ μερικοί ερευνητές λένε ότι είναι ένα από τα σπάνια τρόφιμα που οι άνθρωποι μπορούν να τρώνε χωρίς παρενέργειες.

Αποτελούν μια καλή πηγή καλίου, ένα ισχυρό μυϊκό μέταλλο που μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου των καρδιακών παθήσεων και της υπέρτασης. Περιέχουν επίσης 80-90% του βάρους τους νερό, το οποίο θα σας κάνει να

αισθάνεστε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, συμπεριλαμβανομένης της ριβοφλαβίνης, της νιασίνης και του παντοθενικού οξέος, οι οποίες βοηθούν στην παροχή ενέργειας με τη διάσπαση των πρωτεϊνών, των λιπών και των υδατανθράκων. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι απλά αντικαθιστώντας το βοδινό κρέας με μανιτάρια σε ένα γεύμα κάθε εβδομάδα, μπορείτε να χάσετε μέχρι πέντε κιλά σε έναν χρόνο, χωρίς περαιτέρω αλλαγές.

Συχνά καταναεμημένα στην κατηγορία των λαχανικών, τα μανιτάρια παρέχουν πολλές από τις θρεπτικές ιδιότητες της παραγωγής, καθώς και χαρακτηριστικά που εμφανίζονται συχνότερα στο κρέας, στα φασόλια ή στα δημητριακά. Όχι μόνο είναι χαμηλά σε θερμίδες, χωρίς χοληστερόλη, χωρίς γλουτένη, και χαμηλά σε περιεκτικότητα νατρίου, παρέχουν επίσης και άλλες σημαντικές θρεπτικές ουσίες όπως το σελήνιο, τους πολυσακχαρίτες και τα αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τον καρκίνο του προστάτη και του μαστού.

Πηγές: muscleandfitness.com – totalfitness.gr