

یادداشت/ قارچ‌های خوراکی و داروئی انواع و علل اهمیت به قلم علی زند اکبری



علی زند اکبری کارشناس بهداشت مواد غذایی و عضو سازمان نظام مهندسی و نظام دامپزشکی

اهمیت مواد خوراکی طبیعی و سبزیجات برای سلامتی جوامع، امری واضح و ثابت شده است، یکی از این مواد خوراکی قارچ‌ها هستند. قارچ‌های خوراکی در اصل میوه و بخش تولید مثل کننده قارچ‌های حقیقی هستند. قارچ‌ها سرشار از مواد پروتئینی، گلوکسیدی، ویتامینها، لیپیدها و مواد معدنی و مهمی همچون آهن، سنیوم، پتاسیم، مس، کلسیم، فسفر، روی و حاوی انواع ویتامینها و منبع مناسبی از فیبرها می باشند. از اینرو غذای مناسب و کاملی برای انسان محسوب می شوند. ضمن آنکه به خاطر راحتی پرورش قارچ‌های خوراکی به نسبت بسیاری از محصولات، عرضه آن بصورت‌های متنوعی همچون کنسرو، خشک، تازه و پودر نیز به بازار میسر است. بیش از چهل هزار گونه قارچ در جهان شناسائی شده و نکته مهم بر خلاف بسیاری از دیدگاه عوام این است که قارچ‌ها از انواع گیاهان نیستند چراکه فاقد کلروفیل بوده و قادر به تامین

غذای خود از طریق فتوسنتز نیستند.

علل کلی توجه کارآفرینان و تولیدکنندگان جهان به قارچ‌های خوراکی

بسیاری از کارآفرینان و تولید کنندگان مواد خوراکی در جهان علاقه خاصی به پرورش این خوراکی دارند. اما دلایلشان چیست؟ در ذیل چند نکته مهم از این دلایل را بر می شمیریم:

- پروتئین قارچها جایگزین مناسبی برای پروتئین حیوانی در سرتا سر جهان است چراکه تامین پروتئین حیوانی در اکثر کشورها به علت هزینه بالا به صرفه نمی باشد.

- تغییرات فصلی و آب وهوائی در پرورش قارچها نمی تواند عامل محدود کننده جدی باشد. این محصول در فضای بسته و با فراهم آوری شرایط مناسب به راحتی قابل تولید است و با امکان ایجاد سرما، گرما و یا رطوبت مورد نظر امکان پرورش در هر اقلیم جغرافیا از ایسلند یخبندان تا صحرای گرم آفریقا را دارد.

- قارچها به عنوان یک ریز مغذی قوی، به عنوان یک کاتالیزور مورد اطمینان، عملکرد مناسبی در بدن انسان دارد.

- ویتامین ب از لحاظ ساختاری اهمیت ویژه ای برای بدن کودکان در حال رشد، زنان باردار و اشخاصی با ساختار بدنی ضعیف دارد این ویتامین به همراه ویتامینهای مهم دیگر همچون ویتامینهای دی و سی در ساختار قارچهای خوراکی وجود دارند.

- تولید بالا و بازگشت سریع سرمایه از جمله نقاط قوت اقتصادی تولید قارچهای خوراکی است.

از معروفترین قارچ‌های خوراکی

از معروفترین انواع خوراکی قارچها در جهان می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- قارچ دکمه ای *Agaricus sp* - قارچ صدفی / *Pleurotus sp* / قارچ ترافل
- *Tuber sp* / قارچ مرغ چوب / *Grifola frondosa* - مورال ها / -
/ *Morochoella sp*

- قارچ چینی یا والوریلا *Volvariella sp* / - قارچ شی تاکه *Lentinola edodes*

- قارچ گوش چوب *Auricularia polytricha* / - قارچ نامه کو *Pholiota nameko*

- قارچ سر میمون یا ریش پیرمرد *Haricium erinaceus*

- قارچ فلامولینا ولوتیپس *Flammulina velutipes*

- قارچ کوپرینوس یا مرد پشمالو *Coprinus comatus*

ارزش غذایی قارچ‌های خوراکی

از آنجا که ارزش غذایی قارچ‌های خوراکی بسیار بالاست به صورت مجزا به آن اشاره می‌کنیم:

- قارچ‌ها غنی از آنتی اکسیدان، پنی فنول و فیبر می‌باشند.

- همانطور که قبلاً اشاره شد قارچ‌ها حاوی منابع خوبی از مواد معدنی است که جای تاکید بیشتر نیز دارد. آهن، پتاسیم، روی، مس، سلنیوم و فسفر از جمله این مواد معدنی هستند. پتاسیم موجود در قارچ از پتاسیم موز بیشتر است و همانطور که می‌دانیم پتاسیم در تعادل مایعات بدن، تنظیم ریتم قلب و کارکرد صحیح عضلات و اعصاب نقش مهمی دارد.

- قارچ‌ها بدون چربی و سدیم و کلسترول می‌باشند.

- از ویژگی‌های قارچ‌ها کم کالری بودن آنهاست : ۱۳ کیلو کالری در هر صد گرم!

- قارچ‌ها حاوی انواع ویتامین‌ها از سی، دی، ائی، ای و انواع ویتامین ب (۱-۳-۷-۱۲) هستند.

- یکی از مواد مهم موجود در قارچ‌ها ژرنیوم است که از خستگی جلوگیری نموده و انرژی را افزایش می‌دهد.

- پروتئین قارچ ۷۰ تا ۹۰ درصد قابلیت هضم داشته و ارزش آن از سبزیجات و حبوبات بالاتر و از پروتئین حیوانی کمتر است. قارچ‌ها از پروتئین گیاهی و اسید نوکلئیک غنی هستند و از طرفی قارچ‌ها حاوی هشت نوع اسید آمینه ضروری بدن می‌باشند.

-نود درصد وزن قارچ را آب تشکیل می دهد.

-قارچها دارای کیتین هستند که بدون تجزیه و گوارش از روده عبور می کنند و به همین علت باعث تجزیه کلسترولها می شوند.

-قارچها ضد کم خونی هستند چراکه دارای ویتامین ب۱۲ می باشند.

-ویتامین دی موجود در قارچها از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

-قارچها سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

نکات مهمی درباره قارچهای سمی

باید دقت کنیم در طبیعت علاوه بر قارچهای مفید خوراکی، قارچهای سمی و غیر مفید برای خوراک نیز وجود دارد لذا باید نکات مهمی را درباره آنها بدانیم:

-یکی از نکات مهم در خصوص قارچها این است که باید بدانیم مردم می توانند نسبت به قارچها حتی قارچهای خوراکی و غیر سمی حساسیت داشته باشند.

-ترکیب برخی قارچها با مشروبات الکلی موجب تولید سم می شود.

-عاقلانه ترین کار برای تهیه قارچ، تهیه قارچها از مراکز تهیه و توزیع آنهاست و بهتر است هرگز شخصا اقدام به چیدن قارچها نکنیم.

-بعضی قارچها هنگام رویش سمی نیستند اما با بلوغ و پیر شدن سمی می گردند.

-شاید بعضی قارچها سم شان با پختن از بین برود، درحالیکه سم بعضی از قارچهای دیگر حتی با پختن نیز از بین نمی رود، در هر درجه و در هر مدت زمان.

-یکی از نکات مهمی که باید توجه داشت این است که تشخیص قارچ سمی از غیر سمی حتی برای خبره ترین کارشناس قارچ هم مشکل است.

-رنگ، بو، طعم و شکل ظاهری قارچها در سمی بودن آنها تعیین کننده نیست.

-مصرف برخی قارچها برای حیوانات بی خطر بوده اما برای انسانها خطر دارد و بالعکس.

-هیچ قانون و یا راه سریع علمی/عملی خارج از آزمایشگاه برای تعیین سمی و غیر سمی بودن قارچها وجود ندارد.

قارچهای داروئی

سالهاست قارچها به علت داشتن خواص داروئی در کشورهای آسیائی همچون چین، ژاپن و کره مورد استفاده قرار می گرفتند مثلا ژاپنیها سالهاست قارچ شتیاکه را گرامی داشته از آن در درمان سرطان استفاده می کنند بطوریکه این قارچ به نام اکسیر زندگی در این کشور معروف گشته است. در چین از دو هزار سال پیش استفاده از قارچ مرسوم بوده و بیش از ۳۵۰ دارو از ده قارچ مختلف از آن زمان ثبت گردیده است. در هند، ایران و مکزیك از قارچها در مراسمهای بومی و مذهبی استفاده می شده است. دانشمندان بزرگ کشورمان همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی و محمد ذکریای رازی از قارچها در درمان بیماریهای همچون صرع، یرقان، تب و درد مفاصل و... استفاده می نمودند.

تعدادی از قارچهای داروئی معروف

-قارچ کله میمونی : این قارچ در جلوگیری از رشد تمور، تقویت سیستم ایمنی، بهبود گردش خون و... تاثیر دارد.

-قارچ میتاکه : این قارچ در کاهش قند، جلوگیری از فعالیت ویروسها خصوصا آنفلانزا مشهور است.

-قارچ دنبانی : در درمان کم خونی، از بین بردن انگل آسکاریس، دل پیچه کودکان و تقویت بینائی کاربرد دارد.

-قارچ تکمه ای: در درمان سنگ کلیه، کاهش کلسترل، درمان کم خونی و جلوگیری از رشد سلولهای سرطانی نقش دارد.

همانطور که به اختصار شرح داده شد قارچها فواید بسیاری برای تولید و استفاده دارند لذا با توجه به زیر ساختهای خوب کشورمان در زمینه تولید و عرضه انواع قارچها، توانائی رونق اقتصادی، تجاری و ایجاد فرصتهای شغلی باید به بهترین نحو ممکن برای صنعت تولید قارچ فراهم آید تا از مزایای صادراتی آن، اقتصاد کشور نیز بیش از پیش بهره مند گردد.