



ABD’li bilim insanları içeriğinde bulunan iki güçlü antioksidan sayesinde çörek mantarının yaşlanmaya karşı en etkili besinlerden biri olduğunu söylüyor.

Biftek mantarı, istiridye mantarı, bal mantarı, imparator mantarı... Yenilebilen ve belki de henüz birçoğunu tatmadığımız çeşitli mantarlar mevcut. Tatları birbirinden farklılaşabilse de hepsinin ortak bir noktası var: gençleştirme!

Food Chemistry dergisinde yayınlanan yeni araştırmalar, mantarın ergotionein ve glutatyon olarak bilinen tedavi edici bileşikleri içermesi dolayısıyla; kalp rahatsızlıkları, kanser, Alzheimer ve yaşlanmaya bağlı serbest radikalleri önemli ölçüde azaltabildiğini tespit edildi.

Araştırmada incelenen Alzheimer ve Parkinson hastalarında, ergotionein’in düşük seviyelerde olduğu ortaya çıktı. Özellikle çörek mantarında bol miktarda bulunan ergotionein, bu hastalıklarla mücadelede bu yüzden önemli bir rol oynuyor.

Mantarda bulunan bir diğer güçlü antioksidan olan glutatyon, yaşlanmaya bağlı serbest radikallerin yok edilmesine yardımcı olur. Bu yüzden, bilim insanları: glutatyon yönünden zengin beslenmenin, kronik yorgunluk, otoimmün bozukluklar, otizm gibi rahatsızlıklar için

tedavi edici olduğunu söylüyor.

Glutasyon, aynı zamanda maruz kaldığımız toksinleri nötralize ederek karaciğerin sağlıklı bir şekilde çalışmasına yardımcı olur.

Araştırmalarda test edilen mantarların hepsinde, bu yaşlanma karşıtı iki bileşen mevcut. Fakat yaşlanmayı yavaşlatmada rol oynayan iki güçlü antioksidana, en çok çörek mantarında, en azsa kültür mantarında rastlanıyor.

Bilim insanları, ayrıca, mantarların pişirilmesinin bu 2 besin maddesinin seviyesini etkilemediğini belirtti.

Kaynak : haberler.com

Yorumlar