

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά

## Τα μανιτάρια κρύβουν το «μυστικό» της αντιγήρανσης

Δημοσίευση: 10 Νοε 2017, 19:53 | Τελευταία ενημέρωση: 10 Νοε 2017, 19:53



Συγκεκριμένα είδη μανιταριών έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε δύο αντιοξειδωτικές ουσίες, την γλουταθειόνη και εργοθειονεΐνη, οι οποίες μπορεί να αλλάξουν καθοριστικά τις θεραπείες αντιγήρανσης σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Food Chemistry.

«Ανακαλύψαμε ότι τα μανιτάρια έχουν υψηλές ποσότητες εργοθειονεΐνης και γλουταθειόνης, πολύ σημαντικές αντιοξειδωτικές ουσίες και οι δύο, και ότι οι ποσότητες αυτές ποικίλουν σημαντικά μεταξύ των διαφόρων ειδών μανιταριών. Αυτό που βρήκαμε είναι ότι, χωρίς αμφιβολία, τα μανιτάρια είναι η μεγαλύτερη πηγή των δύο αυτών αντιοξειδωτικών και ορισμένα είδη είναι πραγματικά γεμάτα απ' αυτές», εξηγεί ο καθηγητής Ρόμπερτ Μπελμαν, από Πολιτισιακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια.

Ως γνωστόν όταν το ανθρώπινο σώμα χρησιμοποιεί τις τροφές για να παράγει ενέργεια, προκαλείται επίσης οξειδωτικό στρες επειδή παράγονται ελεύθερες ρίζες. Οι τελευταίες είναι άτομα οξυγόνου με μη ζευγαρωμένα ηλεκτρόνια που προκαλούν βλάβη στα κύτταρα, τις πρωτεΐνες ακόμη και στο DNA, καθώς αυτά τα άκρως δραστήρια άτομα ταξιδεύουν μέσω του σώματος επιδιώκοντας να ζευγαρώσουν με άλλα ηλεκτρόνια.

Η αναπλήρωση των αντιοξειδωτικών στο σώμα, μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από το οξειδωτικό στρες.

«Η θεωρία της γήρανσης λόγω των ελεύθερων ριζών υποστηρίζει ότι όταν οξειδώσουμε τα τρόφιμά μας για να παράγουμε ενέργεια, παράγονται αρκετές ελεύθερες ρίζες ως υποπροϊόντα αυτής της δράσης και πολλά από αυτά είναι αρκετά τοξικά», σύμφωνα με τον Δρ Μπελμαν.

Όμως, το σώμα έχει μηχανισμούς για ελέγξει τις περισσότερες εξ αυτών, περιλαμβανομένης της εργοθειονεΐνης και της γλουταθειόνης, αλλά τελικά αρκετές ελεύθερες ρίζες αυξάνονται τόσο ώστε να προκαλέσουν βλάβη, η οποία έχει σχετιστεί με τη γήρανση, τον καρκίνο, τη στεφανιαία νόσο και τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Οι ποσότητες της εργοθειονεΐνης και της γλουταθειόνης στα πορτσίνι είναι οι μεγαλύτερες που ανιχνεύθηκαν στα 13 είδη που ανέλυσαν οι ερευνητές. Τα λευκά μανιτάρια είχαν τις λιγότερες ποσότητες αντιοξειδωτικών.

Τέλος, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι το μαγείρεμα δεν αλλοιώνει τις ποσότητες των δύο σημαντικών αυτών αντιοξειδωτικών ουσιών.

Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr