

# اگر قارچ مصرف می کنید ، بخوانید

حیوانات سمی رشد می کنند  
این قارچ ها چهار تا ۱۶ ساعت پس از مصرف با علامتی چون استفراغ، عطش، دل درد و سرگیجه فرد را مسموم کرده و هر چه نشانه های مسمومیت دیرتر بروز کند، خطر آسیب جدی به ارگان های حیاتی بدن همچون کلیه و کبد افزایش یافته و سرانجام به مرگ منتهی می شود؛ بنابراین در صورت مصرف قارچ مشکوک بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنید. این را هم بدانید فرآیند پختن باعث خنثی شدن مواد سمی قارچ نمی شود.

## قارچ لکه دار و بی پایه نغزید

در هنگام خرید قارچ دقت کنید که بافت آن سفت و محکم رنگ آن یکنواخت و بدون لکه و سلع کلاهک لیز و چسبناک نباشد. اگر تیفه های زیر کلاهک از یکدیگر فاصله داشته و باز باشند، نشانه کهنگی قارچ است.  
قارچ ها را از بسته بندی خارج و روی آن را با

قسمت اعظم اسیدهای آمینه و چرب ضروری و غیر ضروری بدن را تامین می کنند و دو برابر حیوانی همچون نخود، لوبیا و عدس پروتئین دارند و مکمل خوب گوشت است.

به دلیل دارا بودن ویتامین های B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، C، B<sub>6</sub> و اسید فولیک خواص سبزی ها و میوه ها را داشته و خوردن آن به منزله مصرف همزمان گوشت و سبزی است. این قارچ توانایی اعصاب مغز را بالا برده و ویتامین B<sub>12</sub> آن از خستگی و کم حوصلگی می کاهد. به افرادی که پوکی استخوان دارند، توصیه می شود در هفته سه بار و در هر بار ۲۰۰ گرم قارچ صدفی را همراه محصولات لبنی میل کنند تا ویتامین های محلول در چربی همچون ویتامین D<sub>3</sub> آن به راحتی جذب بدن شود.

## خطر سمی بودن قارچ های صحرایی

### را جدی بگیرید

این روزها اگر برای تفریح به مناطق جنگلی یا کوهستانی سفر کنید حتما افراد بومی را

محققان می گویند قارچ، گیاهی منحصر به فرد است که با هیچ یک از گیاهان دیگر قابل قیاس نیست و مشخصات مخصوص به خود را دارد. قارچ ریشه، برگ و گل ندارد.  
**قارچی را انتخاب کنید که تیفه های زیر چتر آن نمایان نباشد**

در ایران، قارچ سفید در مقایسه با دیگر قارچ ها در دسترس بوده و چند سال است که فله ای و بسته بندی شده آن در بازار به فروش می رسد. طعم ملایم دارد و در اندازه کوچک به اندازه یک دکمه تا بسیار بزرگ یافت می شود. این قارچ هنگام رویش به انواع قارچ دکمه ای، قارچ با کلاهک بسته و قارچ با کلاهک باز تقسیم می شود. قارچ دکمه ای در مرحله اول رشد چیده می شود و بافتی محکم و اندازه ای کوچک دارد.

این قارچ اگر چیده نشود بعد از ۲۴ ساعت دو برابر شده و تبدیل به قارچ با کلاهک بسته و در مرحله بعد کلاهک آن باز و شکاف ها و تیفه های زیر آن مشخص می شود. هر چه قارچ بزرگ تر و رسیده تر شود به همان میزان طعم و مزه آن بهتر می شود، اما به دلیل رسیدگی زیاد، ماندگاری کمتری داشته و مستعد فساد است و اگر بلافاصله مصرف نشود از ارزش تغذیه ای آن به مقدار زیادی کاسته می شود.

بر این اساس قارچ دکمه ای متوسط یا کلاهک بسته؛ یعنی قارچی که شکاف و تیفه های زیر آن قابل مشاهده نباشد، مطلوب ترین و با کیفیت ترین نوع قارچ سفید محسوب می شود. این قارچ پتاسیم زیادی دارد و ریتم طبیعی قلب را حفظ می کند و برای کاهش فشار خون نافع است. سم موجود در آن به گلبول سازی بدن کمک می کند و منبع عالی سلنیوم است و برای اسپرم سازی در مردان مفید بوده و خطر بروز سرطان سینه و پروستات را کاهش می دهد.

**قارچ صدفی خواص گوشت و سبزی را دارد**  
قارچ صدفی، کلاهک نرمی دارد و چند سالی است که وارد سبد خرید خانوار شده است. از قارچ سفید دکمه ای خوشمزه تر نیست و برخی انواع آن مزه آب می دهد، اما وقتی پخته شود، طعم گوشت را می گیرد. سطح آن صاف، براق و خاشی ای موج دار دارد و هر چه بزرگ تر شود حالت لاستیکی به خود می گیرد. از آنجا که شکل این قارچ شبیه صدف دریایی است به این نام معروف شده است. وحشی آن در جنگل های شمال روی تنه درختان تومند فراوان دیده می شود.

قارچ های صدفی در صنایع زیادی پروتئین با قابلیت جذب بالا دارند و بر اساس تحقیقات انجام شده



خواهید دید که مشغول جمع آوری قارچ های صحرایی هستند. قارچ هایی که در مقایسه با انواع صنعتی بافت گوشتی تر و مزه بهتری دارد و به دلیل آن که در دامن طبیعت به دور از هر گونه مواد شیمیایی و کود رشد کرده و با آب باران پرورش می یابد خواص چشمگیرتری دارد، اما باید بدانید در میان این قارچ ها، انواع سمی آن به سختی قابل تشخیص بوده و افراد غیربومی قادر به شناسایی آن نیستند.

پس اگر به صحرا رفتید و وسوسه شدید تا مقداری قارچ بچینید حتما از افراد بومی منطقه کمک بگیرید و این را هم بدانید هیچ نوع تست علمی وجود ندارد که به طور دقیق غیرسمی بودن قارچ را مشخص کند. شکل ظاهری، رنگ و طعم در سمی بودن قارچ ها تعیین کننده نیست و حتی برای قارچ شناسان کارکننده نیز امری دشوار است. خوب است بدانید قارچ و انبوهی از اغلب در تنه درختان جنگلی و بیخ و تنه های گردو و زیتون یا در فاصله گاو و نزدیک به لانه

یک حوله یا دستمال کاغذی بپوشانید و درون یخچال قرار دهید. توجه داشته باشید قارچ بر نیسی بپاچه نسب و اثر پای آن نیست. با بستن قارچ زود خراب خواهد شد. در اثر خیس کردن قارچ هم، ویتامین های محلول در آب آن خارج و بی ارزش خواهد شد.

## کبابی کردن، بهترین روش پخت

آب پز کردن باعث از بین رفتن ویتامین های گروه B و C قارچ می شود. بخت طولانی هم بر ترازم و سفتی بافت قارچ می افزاید و سرخ کردن بیش از هفت دقیقه قارچ در روغن زیاد نیز آن را دیر هضم و پرکالری می کند. کبابی کردن بهترین روش پخت قارچ است. در هنگام کبابی کردن، قارچ را در مجاورت حرارت خیلی شدید قرار ندهید. قارچ را در فاصله ده سانتیمتری آتش نگه دارید و هر طرف را به مدت کوتاهی گریما دهید. شعله مستقیم گاز خاتگی یا زغال باربکیو می تواند محصول را سمی کرده و از ارزش تغذیه ای آن بکاهد.