

## A gomba egészségügyi előnyei



Ha eddig nem szerette a gombát, akkor jól teszi, ha megkedveli, mivel rengeteg egészségügyi előnnyel és pozitív hatással rendelkezik. Tele van értékes antioxidánsokkal, melyeknek kiemelt szerepe van a káros hatású szabad gyökök elpusztításában és azok elleni védelemben.

A szabad gyökök elszaporodása rákos megbetegedéseket is okozhat, de mivel a gombában lévő antioxidánsok eredményesen pusztítják el ezeket, így csökkenthet ennek a súlyos betegség kialakulásának a kockázata.

Amennyiben megkedveljük a gombát és rendszeresen fogyasztjuk is, akkor ezzel az immunitásunkat is növelhetjük, hiszen a gomba jelentős immunerősítő hatással rendelkezik. De segítséget kapunk a kórokozók elpusztításában is, ami azért lényeges, mert ezek tehetők felelőssé a különféle fertőzések kialakulásáért.

A gombák még a fogyást is támogatják, hiszen csak alacsony kalóriatartalommal bírnak, felgyorsítják a szervezet anyagcseréjét is, így szintén a támaszunk lehet, ha éppen fogyókúrázunk. A gombák egy béta-glükán nevű oldható rostban is rendkívül gazdagok, ami megakadályozza, hogy a koleszterin felszívódjon a véráramban. Emellett egy eritadenin nevű vegyületben is bővelkednek, ami pedig a lipidképződést akadályozza meg, így biztos, hogy kevesebb zsírparna rakódik le a hasunkra és más testrészeinkre.

A vérszegénység nagyon kellemetlen állapot, hiszen gyakran jár együtt szédüléssel. Amikor valaki vérszegény, akkor kevesebb vörösvértest képződik a szervezetében, az egyik leggyakoribb oka, hogy csak kevés vas van a szervezetben.

A vérszegénység gyakori tünetei között szerepel a fáradtság, a gyengeség, a mellkasi fájdalom, a légszomj és a sápadt bőr. Kezelésének és megelőzésének egyik legjobb módja, ha vasban

gazdag táplálékokat fogyasztunk. A gombákkal elegendő vasat vihetünk be a szervezetünkbe, hiszen bővelkednek ebben a tápanyagban.

A csontok egészségének fenntartásához kalciumra is szükségünk van. A gomba gazdag forrása ennek az ásványi anyagnak is. A kalcium az egyik legfontosabb tápanyag, amelyre a szervezetünknek szüksége van, hiszen erősíti a csontokat, a fogakat, illetve az ízületek egészségének megőrzéséhez is aktívan hozzájárul.

A magas vércukorszint azért is veszélyes, mivel ez hajlamosít a 2-es típusú cukorbetegség kialakulására. A rostban gazdag táplálékok azonban csökkentik, pontosabban szabályozzák a vércukorszintet.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernekelkul.com/a-gomba-egeszsegugyi-elonyei/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)