تناول الفطر يُغني عن الشمس

هل كنت تعلم أنّ الفطر هو المصدر النباتي الوحيد الذي يحتوي على الفيتامين (د) والذي بمقدوره مثلنا تصنيع الفيتامين (د) عند التعرّ ُض لأشعة الشمس؟

يعتبر الفيتامين (د) مهماً للحفاظ على قوة وصحّة العضلات والعظام بحيث أنّ تناول كميات كافية منه يساعد الجسم على الحفاظ على كثافة العظام ويقلل من مخاطر لين العظام، هشاشة العظام وترقق العظام. كما يلعب هذا الفيتامين دوراً أساسياً في الحفاظ على جهاز مناعي قوي يساعد على مكافحة العدوى مثل الإنفلونزا ويقلل من خطر العديد من الأمراض الشائعة، بما في ذلك السرطان، أمراض القلب والأوعية الدموية، والاكتئاب ومرض السكري.

نقص الفيتامين (د):

يعاني الكثير من الناس وخاصّةً في مناطقنا نقصاً في الفيتامين (د) وذلك لأسباب متعددة أهمها عدم التعرض بشكل كافٍ لأشعة الشمس والإفراط في استخدام واقي الشمس. فأشعة الشمس هي المصدر الرئيسي للفيتامين (د) بحيث أنّ عند ملامسة أشعة الشمس للجلد يقوم الجسم بتصنيع الفيتامين (د). يتواجد الفيتامين (د) بكميات صغيرة في بعض المأكولات ولكنّها غير كافية لتزويد الجسم بالكميات المناسبة. وعند وجود نقص في هذا الفيتامين يقوم الأطباء بإعطاء المكملات الغذائية وبجرعات كبيرة لتصحيح النقص. فهل هناك ما يمكن أن يغنينا عن أشعة الشمس وتناول المكملات للحصول على الفيتامين (د)؟

الفطر يصنع الفيتامين (د) مثلنا ويخزنه لأسابيع:

بعد أن قامت بعض الأبحاث بالكشف عن قدرة الفطر على تصنيع الفيتامين (د) عند تعرضه لأشعة الشمس ظهرت مجموعة من الدراسات والتي تريد اختبار ذلك ومعرفة مدى قدرة الفطر الحقيقية في تصحيح أي نقص في الفيتامين (د). فهل الجسم يستفيد من نوع الفيتامين (د) في الفطر كما يستفيد من المكملات الغذائية.

قامت إحدى الدراسات التي أقيمت بجامعة بوستن الطبية الأمريكية على استقدام 30 شخصاً من البالغين والأصحاء للمشاركة في دراسة عن فعالية الفطر مقارنة بالمكملات الغذائية. وتبيّن في هذه الدراسة أنّ الأشخاص الذين تناولوا الفيتامين (د) من المكملات وبأشكال متعددة أو من الفطر تحسنت لديهم مستويات الفيتامين (د) بشكل متساوٍ. كما أنّ هذا التحسن في المستويات كان ملحوظاً ولفترة أسابيع.

هل يمكن تناول الكثير من الفطر للحصول على الفيتامين (د):

يكاد يكون مستحيلاً الحصول على كميات سامة من الفيتامين (د) من خلال تناول أطعمة غنية به. فالتسمم من الفيتامين (د) هو أمر نادر قد يحصل عند أخذ أبر تحتوي على جرعات عالية جدّاً بالفيتامين (د).

كم من الفطر نحتاج لنأكل للحصول على كميات مناسبة من الفيتامين (د)؟

قد تتفاجأ إن قلت لك إنّ تناول ثلاثة فطرات فقط قد يكون الكمية المطلوبة للحصول على احتياجات الجسم اليومية من الفيتامين. ومن الجدير بالذكر، بأنّ الفيتامين (د) يمكننا تخزينه بالجسم وبالتالي فإنّ تناول كميات جيدة من الفطر سوف يوفر لك ما تحتاجه لبضعة أيام مقبلة.

هل مستويات الفيتامين (د) تتغير عند الطبخ أو التخزين؟

إنّ الفيتامين (د) هو فيتامين قوي لا تتغير مستوياته إلّا قليلاً جدّاً وذلك بعد مرور أسبوع على الأقل من تصنيعه. فسواء تعرض الفيتامين لدرجات حرارية منخفضة أو مرتفعة فإنّ ذلك لا يؤثر به كثيراً. وفي حين يخسر الفطر المطبوخ ما يصل إلى 10-15% من محتواه من الفيتامين (د)، إلى أنّه يحتفظ بأكثر من 85% من الفيتامين (د) وذلك يعتبر ممتازاً.