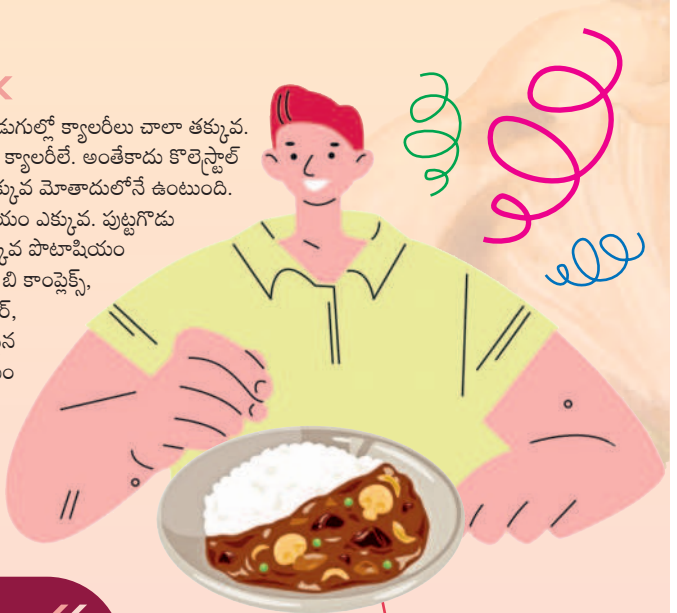


వేల ఏండ్ల కిందటే ఈజిప్టును పరిపాలించిన ఫారోలు పుట్టగొడుగుల రుచిని ఆస్వాదించారు. ప్రాచీన కాలంలో గ్రీకులు, రోమన్లు వీటిని సైనికులకు ఆహారంగా పెట్టారు. పుట్టగొడుగులు మొక్కల జాతికి కాకుండా శిలీంధ్రాల కిందికి వస్తాయి. దాంతో ఇప్పటికీ కొంతమంది ఇవంటి అంతగా ఆసక్తి చూపించరు. అయితే, ఎంతో కమ్మగా ఉండి ఆరోగ్యానికి హామీ ఇచ్చే పుట్టగొడుగులు నిజంగానే ఓ సూపర్ ఫుడ్.

# ఆరోగ్యానికి గొడుగులు

## పోషకాలకు హామీ <<

పోషకాలతో నిండిన పుట్టగొడుగుల్లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ. వంద గ్రాముల్లో ఉండేది 34 క్యాలరీలే. అంతేకాదు కొల్లెస్టాల్ లేని మంచి కొవ్వు... అదీ తక్కువ మోతాదులోనే ఉంటుంది. సోడియం తక్కువ, పొటాషియం ఎక్కువ. పుట్టగొడుగుల్లో అరటిపండ్ల కంటే ఎక్కువ పొటాషియం ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, బి కాంప్లెక్స్, సి, డి విటమిన్లు, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్ పుష్కలం. అరుదైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సెలీనియం కూడా దొరుకుతుంది. ఇక ఇతర కూరగాయల్లో వండు తున్నప్పుడు పోషకాల నష్టం ఎక్కువ. పుట్టగొడుగుల్లో ఇలాంటిది ఉండదు.



## యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల గని <<

పుట్టగొడుగుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. వీటిలో ఎరోథియోసైన్ అనే యాంటీఇన్ఫ్లేమేటరీ సూక్ష్మపోషకం ఉంటుంది. ఇది మన శరీర కణాలను రక్షిస్తుంది. వండినప్పుడు ఇది పుట్టగొడుగుల నుంచి విడుదలవుతుంది.

## బలమైన రోగ నిరోధక శక్తి <<

పుట్టగొడుగులు శరీరంలో తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధిని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇవి తేలిగ్గా అరిగిపోతాయి. పొట్ట సమస్యలను, పేగుల్లో ఆహారం నిల్వ ఉండటాన్ని తొలగించివేస్తాయి. ప్రోబయోటిక్ ఆహార పదార్థం కావడంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను సహజంగానే బలోపేతం చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే జింక్ తెల్ల రక్తకణాలకు శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.

## >> బరువు ఉపశమనం

మన శరీర జీవక్రియల్లో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ బి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లో ఇవన్నీ సమృద్ధం. కాబట్టి, జీవక్రియలు సజావుగా సాగడానికి దోహదం చేస్తాయి. వీటిలోని విటమిన్ బి2 (రిబోఫ్లేవిన్), బి3 (నియాసిన్) శరీర జీవక్రియలను వేగవంతం చేస్తాయి. ఫైబర్ ఎక్కువ, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటంతో కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తాయి. శరీరంలో క్యాలరీల భారాన్ని తగ్గించేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి.

## << మరిన్ని ఉపయోగాలు <<

పుట్టగొడుగులు కాలేయానికి ట్రానిక్ లాంటివి. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడతాయి. అలా ఆస్తమా, ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలను అదుపులో ఉంచతాయి. అంతే కాదు డయాబెటిస్ రోగులకు అవసరమైన ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ను స్రవించే క్లోమ్ గ్రంథి పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. కాబట్టి మధుమేహ రోగులకు కూడా ఇవి మంచి ఆహారమే. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి కూడా పుట్టగొడుగులు గొప్పగా పనిచేస్తాయి.

## << వారంలో >>

కనీసం రెండు రోజులు పుట్టగొడుగులను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిని దోరగా వేయించి సూప్లు, సాస్లు, సలాడ్లు, పిజ్జాల్లో వాడుకోవచ్చు. పుట్టగొడుగులను ఆహారంలో భాగంగా ప్రయత్నించాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచన. మార్కెట్లో ఎన్నో రకాల పుట్టగొడుగులు దొరుకుతున్నాయి. ఒక్కో దాన్నుంచి ఒక్కోరకం ప్రయోజనం.

