

## Mười lợi ích sức khỏe hàng đầu của nấm

Một số loại nấm có các đặc tính độc đáo và có lợi. Nấm chứa ít calo và chất béo nhưng nhiều vitamin, khoáng chất và các hợp chất hoạt tính sinh học như beta-glucans. Nấm là kho chứa các chất dinh dưỡng, vitamin và khoáng chất đã được công nhận là có lợi cho sức khỏe. Nấm là nguồn cung cấp dồi dào chất xơ, chất chống oxy hóa và các khoáng chất như kali. Dưới đây là mười lợi ích sức khỏe của nấm.



### 1. Nấm giúp giảm cân

Nấm là thực phẩm tuyệt vời, chứa nhiều nước, ít calo và chất béo, có thể thay thế thịt. Thực phẩm này có hàm lượng cao pectin, loại chất xơ hòa tan làm chậm quá trình tiêu hóa, giúp bạn no lâu hơn. Nấm còn chứa ít chất béo và giàu protein. Ngoài ra, nấm là một nguồn cung cấp đồng, khoáng chất giúp bạn chuyển hóa chất béo và cần thiết cho bạn một mái tóc khỏe. Thực phẩm giàu đồng như nấm góp phần hình thành collagen trong da, quan trọng cho làn da sáng và khỏe.

### 2. Nấm tăng cường hệ miễn dịch

Nấm là nguồn cung cấp beta-glucan, chất xơ đã được chứng minh có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch. Beta-glucan đã được nghiên cứu như một phương pháp tiềm năng điều trị bệnh ung thư và cholesterol cao. Nấm cũng chứa nhiều selen, khoáng chất giúp tăng cường hệ miễn dịch và bảo vệ chống nhiễm trùng, tăng cường khả năng miễn dịch cho bạn chống lại cảm lạnh và cúm.

### 3. Nấm là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất tuyệt vời

Nấm chứa nhiều vitamin B, đặc biệt là thiamine và riboflavin, giúp cơ thể chuyển hóa cacbohydrat và rất quan trọng đối với hệ thần kinh. Thực phẩm này cũng là nguồn cung cấp niacin và axit pantothenic, rất cần thiết cho quá trình trao đổi chất và chuyển hóa chất béo cũng như các chất dinh dưỡng khác thành năng lượng. Ngoài chứa nhiều vitamin D, nấm là loài thực vật duy nhất sản xuất vitamin D bằng cách hấp thụ từ ánh nắng mặt trời, giống như làn da của con người. Vitamin D mang lại nhiều lợi ích sức khỏe, bao gồm cả việc tăng cường hệ miễn dịch.

Trong nấm có một số khoáng chất tốt cho sức khỏe như selen, sắt và kali. Selen tăng cường chức năng của hệ miễn dịch, giúp ngăn ngừa một số loại ung thư và quá trình lão hóa sớm. Sắt giúp vận chuyển oxy đi khắp cơ thể, giúp não bộ và cơ bắp khỏe mạnh. Kali, khoáng chất thiết yếu, giúp điều hòa tim, thận và hệ tiêu hóa.

### 4. Nấm là nguồn chất xơ hữu ích

Nấm là nguồn cung cấp chất xơ chính, một phần thiết yếu của chế độ ăn uống lành mạnh. Nấm chứa cả chất xơ hòa tan và không hòa tan, giúp giảm cholesterol, giữ cho hệ tiêu hóa của bạn khỏe mạnh và ngăn ngừa táo bón. Chất xơ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường. Ngoài ra, nấm giúp kiểm soát cân nặng thông qua tạo cho bạn cảm giác no lâu hơn.

### *5. Nấm thay thế protein*

Nấm là sự thay thế tuyệt vời cho protein, đặc biệt đối với những người theo chế độ ăn chay hoặc không ăn thịt vì những lý do khác. Một khẩu phần nấm cung cấp khoảng 10% lượng protein được khuyến nghị hàng ngày dành cho bạn. Bên cạnh đó, nấm còn cung cấp các axit amin thiết yếu, là thành phần cấu tạo của protein. Nấm chứa thành phần axit amin tương tự như của thịt và không chứa gluten.

### *6. Nấm có đặc tính chống viêm*

Nấm chứa beta-glucans, có đặc tính chống viêm. Beta-glucans đã được nghiên cứu về khả năng giúp ngăn ngừa hoặc điều trị một số bệnh như tiểu đường, bệnh tim và một số bệnh ung thư. Nấm cũng được phát hiện có đặc tính kháng viêm, giúp giảm đau, cứng khớp và sưng tấy.

### *7. Nấm giúp ngăn ngừa chứng trầm cảm và lo âu*

Nấm là nguồn cung cấp vitamin B6 dồi dào, cần thiết cho hoạt động của não. Trong nấm còn có tryptophan, axit amin cần cho hoạt động của não và serotonin, chất dẫn truyền thần kinh giúp điều chỉnh tâm trạng, cảm giác thèm ăn, giấc ngủ và tâm trạng. Nấm được phát hiện có đặc tính chống trầm cảm và đang được nghiên cứu như một phương pháp điều trị tiềm năng các rối loạn tâm thần như lo lắng, căng thẳng và trầm cảm.

### *8. Nấm cung cấp các vitamin tốt cho mắt*

Nấm là nguồn cung cấp vitamin A, còn được gọi là beta-carotene, là chất chống oxy hóa giúp giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư và các vấn đề về thị lực như thoái hóa điểm vàng. Vitamin A rất quan trọng đối với sức khỏe của mắt, chức năng miễn dịch và làn da khỏe mạnh. Nấm cũng chứa vitamin B2 (riboflavin), rất quan trọng đối với thị lực, quá trình trao đổi chất và chức năng thần kinh. Ngoài ra, nấm là nguồn cung cấp lượng vitamin C dồi dào, chất chống oxy hóa quan trọng giúp giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

### *9. Nấm có tiềm năng chống lại các bệnh mãn tính như ung thư và bệnh tim*

Nấm chứa beta-glucans, hợp chất xơ đã được chứng minh làm chậm sự phát triển của một số khối u bằng cách ngăn chặn lưu lượng máu và sự phát triển của tế bào. Nấm cũng là nguồn cung cấp selen dồi dào, khoáng chất đã được chứng minh làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư tuyến tiền liệt. Ngoài ra, nấm còn có khả năng chống lại bệnh tim, vì chúng là nguồn cung cấp kali dồi dào, khoáng chất đã được chứng minh làm giảm huyết áp cao.

### *10. Nấm bào tử giúp ngăn ngừa chứng mất trí nhớ và bệnh Alzheimer hoặc giảm các triệu chứng*

Nấm bào tử chứa một hợp chất độc đáo gọi là hericenone, đã được chứng minh là có đặc tính tái tạo thần kinh và giúp ngăn ngừa chứng mất trí, Alzheimer hoặc giảm các triệu chứng. Ngoài ra, loại nấm này còn mang lại những lợi ích sức khỏe khác như cải thiện chức năng nhận thức, điều chỉnh đường huyết, cải thiện miễn dịch và giảm viêm. Hơn nữa, nấm bào tử còn là nguồn cung cấp vitamin B và chất chống oxy hóa dồi dào.

*Nguồn: Cục Thông tin Khoa học và Công nghệ Quốc gia.*