



يعتبر الفطر من الأطعمة الصحية الغنية بالمواد الغذائية، فهو ذو محتوى عالٍ من الألياف، غني بالبروتين (20-30% من الكتلة الجافة والتي تشمل معظم الأحماض الأمينية الأساسية)، كما يوفر العديد من الفيتامينات المهمة للجسم (B1، B2، B12، C، D، E)، والعديد من المعادن كالزنك والسيلينيوم والمواد الفعالة بيولوجياً كالبيتاغلوكان betaglucans.

ولا يخفى على أحد منا كيف تلعب طريقة الطهي دوراً في الحفاظ على القيمة الغذائية للأطعمة، وتتنوع طرق الطهي ما بين الشواء، والقلي، والغلي وباستخدام الميكرويف. تتنوع الطرق التي يتم طهي الفطر بها، وتؤثر على فعالية المواد المضادة للأكسدة، وعلى تركيب الفطر ومحتواه من البيتاغلوكان، وقد قام باحثون إسبانيون بمركز لاريوخا للأبحاث التكنولوجية للفطر from Scientists (Mushroom Technological Research Center of La Rioja (CTICH) على تركيب الفطر ومحتواه من المغذيات، حيث شملت الدراسة أربعة أنواع من الفطر وهي الفطر العادي الأبيض bisporus Agaricus والشيتاكي، والفطر المحاري والمحاري الملكي، وتم تحليلها بعد إجراء عمليات الطبخ الأربعة عليها، وحسب هذه الدراسات وبناءً على نتائج هذه التحاليل تبين أن الشواء والطبخ بالميكرويف هي أفضل الطرق للحفاظ على القيمة الغذائية للفطر وذلك للأسباب التالية:

- 1- القلي: تسبب القلي بخسائر في البروتين والكربوهيدرات بالإضافة إلى زيادة في الدهون والطاقة وانخفاض في فعالية المواد المضادة للأكسدة
 - 2- الغلي: لعب الغلي دوراً في تحسين مستوى الكلوغان إلا أنه تسبب بانخفاض في فعالية المواد المضادة للأكسدة
 - وبحسب Roncero Irene إحدى القائمين على الدراسة فإن القلي والغليان يسببان خسائر في البروتينات ومضادات الأكسدة، وقد يعود ذلك إلى رشح المواد القابلة للذوبان في الماء أو في الزيت مما يؤثر على القيمة الغذائية للمنتج.
 - 3- الشواء: لوحظ ارتفاع في فعالية المواد المضادة للأكسدة
 - 4- الميكرويف: أيضاً لوحظت زيادة في فعالية المواد المضادة للأكسدة
- وبحسب Roncero فإن الشواء أو الطهي بالميكرويف يؤدي إلى زيادة البوليفينول وفعالية المواد المضادة للأكسدة بشكل ملحوظ، ولا يكون هناك خسارة في القيمة الغذائية للفطر.

ومن الجدير بالذكر وبحسب الباحثين فإن إضافة القليل من زيت الزيتون أثناء شواء الفطر أمر جيد، حيث أن



إضافة هذه الكميّة لن تتسببَ في فقدانِ المغذّياتِ بسببِ الرشح، بل على العكس قد تزيدُ من فعاليةِ الموادِ المضادةِ للأكسدة، كما أنّ إضافةَ زيتِ الزيتونِ سيزيدُ من كميّةِ الأحماضِ الدهنيّةِ دونَ زيادةٍ تُذكرُ في السعراتِ الحراريّةِ عندَ إضافتهِ بكمياتٍ قليلةٍ.

المصدر:

<http://syr-res.com/?3814>

الدراسة المرجعية:

-Irene Roncero-Ramos, Mónica Mendiola-Lanao, Margarita Pérez-Clavijo, Cristina Delgado Andrade. Effect of different cooking methods on nutritional value and antioxidant activity of cultivated mushrooms. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 2016; 68 (3): 287

DOI:

<http://syr-res.com/?3815>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Rima Naasan



نشر: Rima Naasan



تدقيق لغوي: Raghad Naasan



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تعديل الصورة: Khaled Abuyasser



اقتراح: Omamah Zinkawan



صوت: Ola Qasseer



تعديل: Saad A. Ibrahim

