

## القيمة الغذائية لنبات عيش الغراب

اما عن القيمة الغذائية لعيش الغراب:-

يعد الفطر من الأطعمة الفاخرة الغنية التي تحتوي على:-

- 1- البروتينات: وهي لازمة لنمو أنسجة الجسم وتعويض النالف منها، وهي ضرورية لنمو الأطفال، والحفاظ على صحة الأم.
- 2-الدهون: وهي مصدر أساسي للطاقة في الجسم، وتحتوي ثمار عيش الغراب على أحماض دهنية غير مشبعة، وهي غير ضارة بالجسم، ولا تعمل على زيادة الكوليسترول في الدم مثلثلاثياتها في الحيوانات.
- 3-الكربوهيدرات: ويحتاجها الجسم كمصدر ثابت للطاقة ليقوم بوظائفه الفسيولوجية على الوجه.
- 4-الألياف: وتخلو ثمار عيش الغراب من الألياف غير القابلة للهضم، بالمقارنة بغيرها من النباتات.
- 5- الأملاح المعدنية: وهي تدخل في تركيب الأجسام، وتنظيم العمليات الحيوية بها، مثل بناء الهيكل العظمي للإنسان: منها أملاح البوتاسيوم - الماغنسيوم - الحديد.
- 6- السكريات.

### الفوائد الطبية لعيش الغراب

•علاج السرطان

وأظهرت النتائج العملية مؤخرًا أن ثمار عيش الغراب تحتوي على نسبة من المضاد الحيوي له تأثير فعّال ضد الخلايا السرطانية التي تصيب الجسم، وحماية الجسم من فقد مناعته الطبيعية الإيدز.

•علاج السكر و علاج تصلب الشرايين

ويستخدم عيش الغراب الشيتاكي عند تناوله لفترة طويلة في تقليل نسبة الكوليسترول في بلازما الدم بدرجة محسوسة؛ نظرًا لأنه يتميز بقلّة الدهون الموجودة به، وهي في صورة سيتول وليست كوليسترول، وتعمل على إعاقة امتصاص الكوليسترول، وتخفض نسبته في الدم، وذلك يفيد مرضى السكر، وارتفاع ضغط الدم، ومرض القلب.

•مرض البول السكري

كما تعمل ارتفاع نسبة الماء في الفطر المحاري على تعويض الماء الذي يفقده مريض البول السكري.

•علاج الأنيميا و مرض أنيميا الفول

بإضافة ثمار عيش الغراب إلى طبق الفول يؤدي لعدم الإصابة بمرض أنيميا الفول، أو تكسير كرات الدم الحمراء؛ وذلك لأن البروتينات الموجودة بنبات الفول تنخفض بها نسبة الأحماض الأمينية الأساسية، وخاصة حمض الميتونين الذي هو من الأحماض الأساسية التي يعتمد عليها جسم الإنسان في التحول الغذائي للبروتينات ونمو أنسجة الجسم، وأيضًا يوجد بالفول مركبات فينولية معقدة سهلة الذوبان في الماء، وتؤثر سلبًا على أنزيمات الهضم، وتمنع امتصاص فيتامين B12 الهام لبناء الدم.

•فيروس الإنفلونزا

وأيضًا وجد الباحثون أن مستخلص ثمار عيش الغراب الشيتاكي يحتوي على مواد مضادة لفيروس الإنفلونزا، حيث يحتوي الحمض النووي الريبوز الموجود في المستخلص على تكوين مواد مضادة للفيروس.

•أمراض التهابات القولون

ويتناول حساء عيش الغراب بانتظام، يعالج أمراض التهابات القولون، والتفرحات التي تصيب الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي؛ نظرًا لاحتوائه على الإنزيمات الهاضمة، مثل البييسين، والتريسين، حيث يعملان على سرعة الهضم.

•ويعالج عيش الغراب الدوسنتاريا، والإسهال، ويسكّن آلام الكبد، وأيضًا يعالج الآلام التي تصيب المعدة والإمساك.

•علاج السمّة الزائدة حيث انه منخفض السعرات الحرارية

•علاج مشاكل البشرة و سقوط الشعر