



تاریخ	۱۳
اردیبهشت	۱۴۰۳
پنجشنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: مصرف قارچ

صفحه	۶
شماره	۳۹۰۷
سال	سی ام

### سلامت



#### قارچ فله ای نخورید



آغاز فصل بهار با حضور مردم در دل طبیعت همراه است و این موضوع بعضاً مشکلاتی را برای آن دسته از افراد به دنبال دارد که علاقه وافری به استفاده از گیاهان در تهیه غذا دارند.

به گزارش خبرگزاری مهر، کیانوش جهانپور سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، گفت: با توجه به اوضاع جوی و بارندگی‌های اخیر در فصل بهار رویش قارچ خودرو طبیعتاً افزایش یافته و برخی از افراد ممکن است از این قارچ‌ها استفاده و یا افرادی برای تأمین معاش به چیدن قارچ‌های خودرو و فروش آنها اقدام کنند.

وی با تأکید بر اینکه تشخیص قارچ سمی از قارچ خوراکی بر اساس ظاهر برای اغلب افراد دشوار بلکه ناممکن است، افزود: در واقع معیار تشخیص دقیقی بر اساس ظاهر وجود ندارد و متأسفانه بخشی از قارچ‌هایی که در طبیعت بوده و افراد استفاده می‌کنند سمی است و هر ساله صدها نفر مسموم و متأسفانه تعدادی از هموطنانمان در اثر مصرف این قارچ‌ها فوت می‌نمایند، تعدادی کاندید پیوند کبد می‌شوند و ده‌ها نفر نیز دچار عوارض تأخیری ناشی از مصرف این قارچ‌ها می‌شوند.

جهانپور با بیان اینکه مسمومیت‌های ناشی از مصرف قارچ بر اثر مصرف قارچ‌های غیرخوراکی و خودرو بوده، گفت: با توجه به اینکه تشخیص این قارچ‌ها سخت است، اکیداً توصیه می‌شود از قارچ‌های خودرو و فله‌ای استفاده نشود و مردم از قارچ‌های دارای بسته‌بندی مشخص و مجوز بهداشتی استفاده کنند.

وی تأکید کرد: خطر مسمومیت قارچ‌های سمی را هر سال داریم و هشدار آن هم داده شده و امسال هم با توجه به نزولات آسمانی پیش بینی می‌شود رویش این قارچ‌ها در طبیعت بیش از سال‌های گذشته باشد و توصیه ما این است که مردم فقط از قارچ‌های خوراکی مجاز عرضه شده در مکان‌های مجاز استفاده کنند.

جهانپور در خصوص علائم مسمومیت گوارشی ناشی از مصرف قارچ‌های سمی، گفت: تهوع، استفراغ، سرگیجه، دل درد، کاهش هشیاری، ضعف عضلانی، تشنج و زردی و... از علائم این نوع مسمومیت است.

**پیشگیری از مسمومیت با قارچ‌های سمی**

- از مصرف قارچ‌های خودرو و یا جمع آوری شده توسط افراد عادی که به صورت فله‌ای عرضه می‌شوند، خودداری کنید.

- شناسایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی تنها بر اساس خصوصیات ظاهری مانند شکل، رنگ، بو، قوام و مزه مشکل بوده و تنها توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسی و گیاه شناسی امکان پذیر است.

- بنابراین به توصیه‌های برخی از افراد عادی در تشخیص انواع سمی از انواع خوراکی قارچ توجه نکنید.

#### مهمترین خواص قارچ



قارچ که این روزها آن را جزو سبزیجات مصرف می‌کنیم، در همه فصول قابل کاشت و برداشت است و نیازی به نور خورشید ندارد. قارچ‌ها دارای طبیعت گرم هستند و خواص بسیاری برای بدن دارند. البته ممکن است افرادی طعم و یا بافت قارچ را دوست نداشته باشند؛ با این حال شاید اگر از خواص قارچ برای لاغری و یا خواص قارچ برای کبد چرب اطلاع پیدا کنند؛ تصمیم بگیرند آن را در رژیم غذایی خود جای دهند و حتی مقدار کمی از آن را مصرف کنند. به همین دلیل در این مطلب از غفاری دایت به سراغ خواص قارچ و ارزش غذایی آن رفته‌ایم، پس تا پایان این مطلب با ما باشید تا با این خوشمزه‌ی مقوی آشنا شوید.

#### ارزش غذایی قارچ

قارچ خوراکی حاوی مقدار زیادی از انواع ویتامین C، B، A، کلسیم، سلنیوم، پتاسیم، مس، آهن، پروتئین، فیبر، اسید لینولیک و آرگوتیزین است و همچنین منبع بزرگی از آنتی‌اکسیدان‌ها به حساب می‌آید و در نتیجه برای جلوگیری از بیماری‌های مختلف مثل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشار خون، انواع سرطان، پوکی استخوان، بیماری‌های کبدی، بیماری پانکراس و سایر غدد درون‌ریز و همچنین در درمان عفونت بسیار مفید است.

برخی از مهمترین فواید قارچ برای سلامتی عبارتند از:

مفید برای قلب

تقویت چشم

مفید برای مو

کمک به درمان کبد چرب

بسیار مفید برای کودکان

مناسب برای رژیم های لاغری

بهرتراست قارچ بصورت خام یا کبابی مصرف گردد و چنانچه مایل به پختن آن بودید، بصورت بخارپز یا آب‌پز مصرف کنید؛ زیرا سرخ کردن زیاد آن موجب دیر هضم شدن آن می‌شود. بهتر است چنانچه ماده غذایی با ارزش غذایی به این زیادی مصرف می‌کنید، با دقت در نوع طبخ آن، از مصرف آن بهترین استفاده را ببرید.

مهمترین فواید و خواص قارچ

همان‌طور که در بخش قبل ارزش غذایی قارچ را گفتیم، باید خواص قارچ که به سبب وجود این مواد مغذی ایجاد می‌شود را بررسی کنیم تا به اهمیت آن در رژیم غذایی پی ببریم. در ادامه چند خاصیت مهم قارچ را آورده‌ایم.

#### ۱- مفید برای قلب

قارچ سرشار از فیبرهای غذایی به نام کیتین و بتاگلوکان است که هر دو پایین آورنده کلسترول بوده و به حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند. همچنین مقدار زیادی پتاسیم دارد که برای افراد دارای فشار خون بالا بسیار مفید است. معمولاً قارچ دارای ۶ تا ۱۶ درصد پروتئین است که ۷۰ تا ۹۰ درصد آن در بدن قابل جذب است. همچنین پایین بودن اسید اوریک در قارچ مورد تأیید پزشکان است و به همین جهت مصرف آن را برای سالمندان و مبتلایان به نقرس و بیماری‌های مربوطه لازم گردانده است. بنابراین نه تنها کاهش کلسترول بد و پروتئین موجود در قارچ برای سلامت قلب مفید است؛ بلکه عدم تأثیر آن در بالا رفتن اسید اوریک در خون نیز از دیگر خواص قارچ محسوب می‌شود.

#### ۲- مفید برای چشم

طبق روایات پزشکی و رساله‌های مختلف، مواد موجود در قارچ بر ای

#### مراقب «کلاهک‌های مرگ» باشید

یک بی‌احتیاطی کوچک و اعتماد به یک خوراکی خود رو موسوم به کلاهک مرگ می‌تواند مصرف‌کنندگان را به کام مرگ بکشاند و فصل بهار زمان اوج رویش و مصرف آن است.

به گزارش مشرق، کلاهک مرگ (آمانیتا فالوئیدس) یک نوع قارچ سمی است که پس از مصرف، فرد را دچار علائم گوارشی می‌کند و ممکن است چند ساعت بعد بهبود یابد اما غافل از آنکه روی کبد عوارض ایجاد می‌کند و به مرور باعث زردی و خونریزی کبد می‌شود که دیگر اقدامات درمانی جابجگو نیست.

همه ساله با آغاز فصل بهار و بهبود شرایط مساعد در رشد قارچ‌های خود رو با موجی از مسمومیت‌های اتفاقی ناشی از مصرف قارچ‌های سمی مواجه هستیم که منجر به فوت، نارسایی کبد و بستری شدن بسیاری از افراد شده است.

همین چند روز پیش در روزهای پایانی فروردین بود که قارچ سمی عضو خانواده نهانوندی را راهی بیمارستان کرد و پنج نفر از آنها زن و یک نفرشان مرد بودند که سه نفرشان سرپایی مداوا شدند و سه نفر دیگر به علت مشکلات شدید گوارشی بستری شدند.

سازمان اورژانس کشور، هشتم اردیبهشت با اعلام رشد سه برابری مسمومیت با قارچ وحشی نسبت به پرهیز از مصرف قارچ در طبیعت هشدار داد و از مسمومیت ۵۳ نفر در بازه زمانی هشتم فروردین تا پنجم اردیبهشت ۱۴۰۳ در کشور خبر داد و اعلام کرد که ۱۴ نفر از این مسمومان همچنان بستری و تحت نظر هستند.

طبق اعلام این سازمان، استان های فارس با ۱۶، لرستان با ۱۲ و کرمانشاه با ۱۰ نفر بیشترین مسمومان با قارچ وحشی را در کشور داشته‌اند که هیچ یک از آنها، جان خود را از دست نداده است.

همین که فصل بهار و پاییز آغاز می‌شود و بارندگی‌ها افزایش می‌یابد، زمان مناسبی برای رویش قارچ‌های سمی فراهم می‌شود و از سویی دیگر نیز شمار بازدیدکنندگان از طبیعت و تفریح در ارتفاعات و دشت‌ها به دلیل طروات بهاری هم بیشتر می‌شود و بسیاری از مردم در حین گشت در طبیعت از گیاهان و سبزی‌ها خود رو برداشت می‌کنند و در این میان بسیاری هم ترغیب می‌شوند از قارچ‌های خود رو در طبیعت برداشت کنند.

بیشترین مسمومیت ناشی از قارچ‌های سمی در مناطق غربی، کوهستانی یا مرطوب کشور به ویژه استان‌های کرمانشاه، آذربایجان غربی، لرستان، گلستان، کردستان، لرستان، همدان، قزوین و چهارمحال و بختیاری است. بسیاری از مردم به دلیل لذیذ بودن قارچ و همین طور خواص غذایی آن از ضرر و خطر سمی بودن آن غافل می‌شوند و با مصرف مقدری اندک از آن دچار مسمومیت‌های شدید و گاهی هم مرگ می‌شوند؛ از اینرو، از مصرف قارچ‌های خود رو به خصوص قارچ‌هایی که در کنار



**فرماندهی انتظامی استان فارس**  
معاونت فرهنگی و اجتماعی

**اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی**  
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸۰

# خانواده



## رعایت عفاف و حجاب موجب پیوند عمیق و صمیمیت بیشتر میان زن و شوهر شده و در نتیجه کانون خانواده را به عنوان مرکز عشق، امید و تحقق آرزوهای زیبا، مستحکم خواهد کرد.