РОССИЙСКАЯ ДИАБЕТИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

Согласно последним исследованиям, опубликованным в журнале Food Chemistry, грибы, особенно некоторые дикие сорта, богаты глутатионом и эрготионином, важными защитниками от окислительного повреждения. При диабете и метаболическом синдроме обычно используются фармацевтические препараты антиоксидантов для профилактики и лечения грозных осложнений. Можно ли изменением диеты повысить содержание антиоксидантов в питании?

При анализе многочисленных разновидностей грибов, проведенных исследователями из Университета штата Пенсильвания, было измерено содержание как глутатиона (GSH), так и эрготионина (ERGO).

Гриб Maitake содержал самое высокое количество GSH (2,41 миллиграмма / г сухого веса (мг / г), в то время как гриб Porcini (7,27 мг / г) был самым богатым в ERGO.

«Мы обнаружили, что без сомнения, грибы являются самым высоким по содержанию диетическим источником этих двух антиоксидантов, взятых вместе, и что некоторые типы действительно богаты обоими из них» , - прокомментировал ведущий исследователь Роберт Бильман, почетный профессор по науке и по пищевым продуктам и директор Государственного центра растений и грибов штата Пенсильвания США.

Для ERGO: *«Мы обнаружили, что у гриба « Свичин» самый высокий уровень антиоксидантов, на сегодняшний день, из любых тестируемых продуктов», -сказал Бильман . «Этот вид очень популярен в Италии , где искать его стало национальным времяпрепровождением»* .

Обычные сорта, такие как Белый гриб «белая пуговица» и грибы Portobello, содержали более низкие количества двух антиоксидантов, чем большинство диких видов. Однако удивительно, что лисички - дикий сорт, пользующийся большим спросом в качестве кулинарного деликатеса, - имели самое низкое содержание обоих питательных веществ.

Ученые также обнаружили, что содержание GSH и ERGO у данного вида лисичек сильно коррелировано.

Исследование считается первым в своем роде при оценке содержания GSH в грибных сортах. Результаты могут в конечном итоге привести к обновлению омолаживающих методов лечения и стратегиям, основанным на двух антиоксидантах. Глутатион является внутриклеточным антиоксидантом, широко признанным за его способность поддерживать иммунную функцию, детоксифицировать канцерогены и другие токсины. Известно, что оптимальные уровни глютатиона в тканях являются важными для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

«GSH играет важную роль, поскольку главный антиоксидант в клетках и тканях млекопитающих и диетическое потребление GSH был идентифицирован как важный источник GSH для организма», - пишут исследователи.

Хотя точная роль эрготионина окончательно неясна, предыдущие исследования показали, что это может помочь поддерживать уровни глутатиона посредством взаимодействия с другими системами защиты клеток.

Исследования на мышах показали защитный эффект ERGO против накопления бета-амилоидных бляшек, в то время как некоторые эпидемиологические тенденции также указывают на то, что потребление ERGO может быть связано с меньшим риском снижения познавательной способности.

«Это предварительный вариант выводов, но вы можете видеть, что страны, которые имеют больше эрготионина в своих рационах, такие страны, как Франция и Италия, также имеют более низкие показатели нейродегенеративных заболеваний, тогда как люди в таких странах, как Соединенные Штаты, которые имеют низкое количество эрготионина в рационе , имеют более высокую вероятность таких заболеваний, как болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера » , - сказал Бильман.

«Теперь, будь то корреляция или причинно-следственная связь, мы пока этого не знаем. Но это нужно изучить, особенно потому, что разница между странами с низкими показателями нейродегенеративных заболеваний составляет около 3 миллиграммов эрготионина в день, что составляет около пяти средних грибов каждый день».

Важно отметить, что грибы, по-видимому, сохраняют антиоксидантное действие при приготовлении.

Исследователи утверждают, что дальнейшие исследования оправданы для оценки пользы для здоровья от потребления грибов.

«Основываясь на очень высоком уровне как ERGO, так и GSH, грибы явно представляют собой уникальный богатый диетический источник антиоксидантов. Учитывая важную роль окислительного стресса в развитии заболеваний и самого процесса старения и известных защитных функций антиоксидантов, грибы могут играть защитную роль » , - заключают они.

Примечание редактора Российской Диабетической Газеты: введя в строке «Поиск» любого браузера латинское название гриба Вы легко можете выяснить о каких грибах с русскоязычными названиями идет речь. Мы сохранили латинские названия грибов авторов.

Источник: журнал Пищевая химия

Том 233, стр. 429-433. DOI: 10.1016 / j.foodchem.2017.04.109

«Грибы: богатый источник антиоксидантов эрготионина и глутатиона».

Авторы: Майкл Д. Каларас, Джон П. Ричи, Ана Кальягнотто, Роб