

**CARATTERISTICHE BIOLOGICHE E FISIOLOGICHE**



letto di coltura presso l'azienda agricola Funghi Valentina

I funghi sono un alimento nutrizionale equilibrato ed allo stato secco il loro tasso proteico è come quello della carne, la loro struttura è completa di tutti gli amminoacidi. Dieteticamente, i funghi, consumati crudi, sono digestivi, tonici, mineralizzanti e stimolanti dei centri nervosi: indicati nei casi di anemia, di astenia in generale, nelle distonie nervose e nei casi di stanchezza mentale. Inoltre è il piatto proteico per gli ipercolesterolemici, per i nefritici, per gli artritici.

I funghi non sono solo importanti per le parti nutrienti, ma stimolano il sistema immunitario, e secondo alcuni ricercatori potrebbero rivelarsi utili nella lotta contro il cancro.

I funghi sono ricchi di vitamine del gruppo E, niacina e riboflavina piuttosto rare nei vegetali. La niacina è im-

portante in quanto contribuisce alla formazione degli enzimi necessari per convertire gli zuccheri in energia, per utilizzare i grassi e per mantenere sani i tessuti.

Come la niacina, riboflavina è un "coadiuvante" nutrizionale, perché serve per trasformare in sostanza utilizzabile, altri nutrienti quali niacina vit. B6 e acido folico. Chi ha carenza di riboflavina facilmente è deficitario di questi altri nutrienti. Mezza tazza al giorno di funghi bianchi a fette, contiene 0,2 ml di riboflavina, pari al 12% del fabbisogno giornaliero.

I comuni funghi coltivati assumono un ruolo di primo piano; essi, per il loro gusto delicato si possono accompagnare ad ogni pasto.

Contrariamente a quanto è creduto, diciamo che i funghi sono degli alimenti prettamente nutrizionali e terapeutici e per tale scopo si consumano crudi.

*SI RINGRAZIA MARZIA RUGGERI PER LA CONSULENZA.*



Acqua .....	89	Ca-Calcio .....	12	A .....	-
Protidi .....	4,032	p-Fosforo .....	115	B1 .....	0,16
Lipidi .....	0,3	Na-Sodio .....	20	B2 .....	0,41
Glucidi .....	4,2	K-POTASSIO .....	400	B3opp .....	4,9
Cellulosa .....	1,8	Mg-Magnesio .....	25	B5 .....	2,7
Ceneri .....	0,668	Mn-Manganese .....	15	B6 .....	0,12
		Fe-Ferro .....	1	C .....	5
Calorie x 100 gr. ....	37,5	S-Zolfo .....	30		
		Cl-Cloro .....	40		
		Zn-Zinco .....	5		
		Cu-Rame .....	4,482		
		Co-Cobalto .....	0,3		
		Si-Silicio .....	0,2		
		I-Jodio .....	0,018		