

抗氧化 麥硫因

余思行說，菇菌最備受注目的，是其豐富的抗氧化能力，其所含的硒及鉀是具抗氧化能力的礦物質，能有效減少身體自由基，延緩老化。一隻蘑菇的硒含量，已高達3.6微毫克，而鉀亦有63毫克。

除此以外，菇菌更擁有獨特又強力的抗氧化物-麥硫因(L-ergothioneine)。每90克香菇就有13毫克麥硫因，90克蘑菇則有5毫克，相等於小麥胚芽含量的四十倍及四倍。

「我們不難於化妝品中發現麥硫因，而食物中則以菇菌含量最多。」余思行說。

所有菇類都富含營養。



揀淺色 勿水浸

菇菌如此有效，如何揀選最好的？余思行教導，菇菌的平貴只是味道及罕有度有別，營養一樣，只要揀選淺色、堅挺及傘部未完全張開的才算新鮮。買回來時可以用原裝雪藏，亦可以用紙袋或用盒放上濕毛巾儲藏。

「因為菇菌尚算乾淨，只需沖洗即可，勿用水泡浸，否則菇菌會吸收過量水分，煮食時就會釋出大量水分。」余思行說。



紙盒或紙袋是保存菇菌的不錯方法。

抗癌症 平血糖

余思行指出，九六年一個包含一百六十五位癌症患者研究，如果於治療中加入菇菌類，顯示有效對抗肝癌、胃癌、骨癌。於化療期間進食菇菌，更有效改善胃口、嘔吐、反胃、脫髮及白血球驟降情況。如此有效的結果，原來來自當中兩種抗癌物質，一是蘑菇葡聚糖(β-D-Glucan)，二是香菇多醣體(Polysaccharide)，有效增強免疫力，阻礙細胞上升。

想抗癌、平血糖，不妨多吃菇菌。



菇菌不但能抗癌，亦能平衡血糖及降膽固醇。余思行指，有動物研究指二型糖尿病老鼠進食舞茸後，不但能降低胰島素的對抗，更可以提升其敏感度，因而控制血糖。另外，九七年四十位長者及四百二十位年輕人參與一項研究，每日進食9克乾冬菇或90克新鮮菇，七日後發現長者的總膽固醇下降7至15%，年輕人則下降6至12%。

「雖然目前仍需更多研究來證實，但就其蘊含的成分看來，菇菌應該有抗癌、平衡血糖及降膽固醇功效。」余思行說。

菇菌營養表

(資料來源：美國農業協會 USDA)

A 大蘑菇 Portabella	B 蠔菇/鮑魚菇 Oyster	C 蘑菇 Crimini	D 香菇/冬菇 Shiitake	E 金菇 Enoki	F 舞茸 Maitake
份量：1隻 熱量：26kcal 脂肪：0.2g 纖維：1.5g 維他命B2：0.48mg 鉀：484mg 銅：0.4mg 鎂：11mg 硒：11mcg	份量：6隻 熱量：12kcal 脂肪：0.48g 纖維：2.4g 維他命B2：0.324mg 鉀：462mg 銅：0.324mg 鎂：18mg 硒：16.8mcg	份量：6隻半 熱量：20kcal 脂肪：0.065g 纖維：0.65g 維他命B2：0.449mg 鉀：409.5mg 銅：0.455mg 鎂：6.5mg 硒：23.4mcg	份量：25隻 熱量：28kcal 脂肪：1g 纖維：10g 維他命B2：1.15mg 維他命D：1.494IU 鉀：1375mg 銅：4.65mg 鎂：125mg 硒：122.5mcg	份量：100g 熱量：44kcal 脂肪：0.32g 纖維：2.7g 維他命B2：0.162mg 鉀：368mg 銅：0.091mg 鎂：16mg 硒：2.2mcg	份量：1大碗 熱量：33kcal 脂肪：0.17g 纖維：2.43g 維他命B2：0.218mg 鉀：183.6mg 銅：0.227mg 鎂：9mg 硒：1.98mcg

發掘營養菇菇

生於陰暗處，長得啡啡黑黑的菇菌類，營養價值不比顏色鮮艷蔬果輸蝕，不少更含獨特營養素，今期由營養師為大家發掘菇菌的出色營養價值。



營養師余思行

余思行指出，菇菌種類極多，常見有冬菇、金菇、舞茸、本菇或蘑菇等等，味道有別外，營養價值一樣，全都低熱量、低脂肪及零膽固醇，例如三安士約九十克的菇菌，只有二十卡路里，零脂肪。因此多進食菇菌絕不會致肥，反而能吸收不少身體必需營養素，例如維他命B，幫助有效運用熱量，供應氧氣給身體；纖維及鋅可以平衡及控制血糖；銅有助血管及骨骼生長，製造皮膚所需的骨膠原；還有硒、鉀及鎂等保護心臟元素。菇菌含有的營養種類不但豐富，而且含量亦很高。余思行指出，食物的某種營養素含量，只要達到我們每日身體所需(Daily Value, DV)的20%，就可被稱為這種營養素良好來源，而菇菌中不少營養素就正如此。例如蘑菇中的硒、維他命B2、銅、鉀等，含量高達每日身體所需營養的20%。