

قارچ‌ها و نقش آن‌ها در زندگی بشر (قسمت چهارم)

Fungi and their role in human life (part four)

رضاپور مهدی علمدارلو

Alamdarlou.r@arc-ordc.ir

دکترای بیماری شناسی گیاهی، مرکز تحقیقات کاربردی و تولید بذر، شرکت توسعه کشت دانه‌های روغنی

تجاری کشت می‌شوند شامل *Agaricus bisporus*، *Flammulina*، *Pleurotus spp.*، *Lentinus edodes* و *velutipes* می‌باشند که به معرفی کلی آن‌ها پرداخته می‌شود.

Agaricus spp.: این قارچ متعلق به شاخه Basidiomycota، رده Agaricomycetes و خانواده Agaricaceae است. بیشترین کشت و تولید در دنیا متعلق به این گروه از قارچ‌ها می‌باشد. علاوه بر خوراکی بودن، دارای خواص دارویی نیز هستند، البته گونه‌های سمی نیز دارند. بیشترین تولید مربوط به گونه *A. bisporus* یا قارچ دکمه‌ای می‌باشد که استفاده زیادی در رژیم غذایی انسان دارد و از لحاظ خواص دارویی نیز اخیراً گزارش شده نانوذرات سنتز شده از این قارچ کاربرد زیادی در درمان بیماری‌های ویروسی، باکتریایی و سرطان دارد. یک نوع لکتین مشتق شده از *A. bisporus* به عنوان محرک ایمنی قوی بدن شناخته شده است و عصاره حاصل از این قارچ نیز در جلوگیری از تکثیر سلول‌ها در سرطان پستان مؤثر بوده است.

A. blazei قارچ خوراکی بومی برزیل است و در ژاپن زیاد کشت می‌شود. به عنوان قارچ خورشید (sun mushroom) شناخته می‌شود و در حال حاضر به دلیل خواص دارویی آن، به صورت غذا یا در چای مصرف می‌شود. عصاره این قارچ دارای خواص ضدالتهابی و ضدانعقادی است. این قارچ دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است و از آسیب‌های کبدی جلوگیری می‌کند. بررسی‌های مختلف نشان داده

استفاده خوراکی از قارچ‌ها سابقه‌ی دیرینه داشته و تعدادی از آن‌ها مستقیماً به عنوان غذا توسط انسان مصرف می‌شوند. چینی‌ها قارچ را به عنوان غذای سالم و اکسیر زندگی قلمداد می‌کردند. قارچ‌ها امروزه غذای پرطرفداری محسوب می‌شوند، چون از چربی و کربوهیدرات کمی برخوردار بوده و فاقد کلسترول می‌باشند. علاوه بر این، قارچ‌ها دارای پروتئین، فیبر، املاح معدنی (سلنیوم، منیزیوم، آهن، روی و پتاسیم) و ویتامین‌های گروه B و D هستند. قارچ‌ها برای افراد با رژیم غذایی گیاهخواری بسیار مفید هستند، زیرا پروتئین بیشتری از اغلب سبزیجات داشته و اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز آن‌ها را تامین می‌نمایند و همچنین تنها منبع غذایی غیرحیوانی بوده که دارای ویتامین D می‌باشند. قارچ‌ها در طب سنتی و پزشکی نیز دارای خواص و ویژگی‌های فراوانی هستند. بیش از ۱۰۰ خاصیت دارویی برای قارچ‌ها ذکر شده که مهم‌ترین آن‌ها آنتی‌اکسیدان، ضد سرطان، ضد دیابت، ضد آلرژی، محافظ قلب و عروق، ضد کلسترول، ضد انگل و غیره می‌باشد. البته، میان قارچ‌های خوراکی و دارویی تمایز چندانی وجود ندارد، زیرا بسیاری از گونه‌های خوراکی معمول دارای خواص درمانی هستند و خیلی از گونه‌های با خواص درمانی، خوراکی نیز می‌باشند. حدود ۲۰۰۰ گونه قارچ قابل مصرف در طبیعت وجود دارد که ۲۵ مورد از آن‌ها به طور گسترده‌ای به عنوان غذا استفاده می‌شوند و تعداد کمی از آن‌ها به صورت تجاری کشت می‌شوند. کشت قارچ‌ها در دنیا رو به افزایش بوده و چین بزرگترین کشور تولیدکننده قارچ می‌باشد. عمده‌ترین قارچ‌هایی که به شکل

منابع:

Lange, L. 2014. The importance of fungi and mycology for addressing major global challenges. *IMA Fungus*, 5(2): 463–471.

Maria EV, Talia HP and Octavio PL. 2015. Edible Mushrooms: Improving Human Health and Promoting Quality Life. *International Journal of Microbiology* Volume; Article ID 376387.

این قارچ در جلوگیری از انواع بیماری‌ها از جمله سرطان، دیابت، آرترواسکلروز و هپاتیت مزمن مؤثر است.

A. subrufescens به نام قارچ بادام (almond mushroom)

نامیده می‌شود که ترکیبات زیادی تولید می‌کند و به عنوان

یک غذای دارویی جهت پیش‌گیری از بیماری‌های مختلف

از جمله سرطان، دیابت، چربی و هپاتیت استفاده می‌شود.