

## Гриби зміцнюють імунну систему

Автор: Петро ВИННИК  
29.04.2013 07:11 -

---



Нове дослідження, проведене в Сполучених Штатах Америки, показало, що в грибах міститься величезна кількість вітаміну D, що у край корисно для здоров'я. Більш того, стало відомо, що, як і людська шкіра, гриби перетворюють ультрафіолетове випромінювання від Сонця у вітаміни, причому «роблять» це навіть після того, як їх зріжуть. Завдяки цим виявленим властивостям дослідники прийшли до висновку, що [гриби мають важливе значення для імунної системи](#), зміцнюють кістки і зуби і сприяють засвоєнню кальцію.

У дослідженні брали участь 30 осіб, яким протягом 12 тижнів видавали або 2000 одиниць вітаміну D, або піддавали дії сонячних променів грибний порошок з високим рівнем поживної речовини. В кінці дослідження не було виявлено ніяких істотних відмінностей у учасників дослідження в рівні змісту вітаміну D.

ПрЦікаво, що гриби не втрачають своїх властивостей навіть в процесі термічної обробки, тобто в процесі приготування їжі, що дуже важливо, оскільки, відомо, більшість продуктів після цього втрачають свої корисні якості. Отримані результати були представлені на зустрічі Американського товариства біохімії і мікробіології в Бостоні, а також опубліковані у [кулінарному онлайн-журналі profkitchen.org](http://profkitchen.org).