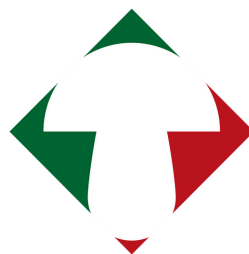




**PROTEGGI  
IL TUO SISTEMA  
IMMUNITARIO**

[WWW.FUN.GO.IT](http://WWW.FUN.GO.IT)



**Associazione  
Italiana  
Fungicoltori**



**ZERO**  
grassi e  
colesterolo

ti sazia  
senza  
riempirti

**Ricchi di**  
vitamina  
B e D

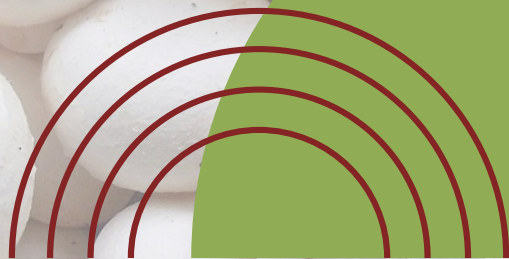
unico  
con sapore  
di  
**UMAMI**



**Ricchi**  
di  
antiossidanti

**ZERO**  
calorie

**Potenzia il**  
sistema  
immunitario







I funghi sono un alimento eccezionalmente denso di nutrienti e una porzione offre a quantità sorprendente e gamma di nutrienti essenziali. Basta dare un'occhiata alla tabella sul retro.)

Una porzione di funghi (100 g - tre funghi champignon) contiene:

Un terzo del tuo fabbisogno giornaliero di vitamine riboflavina e biotina.

Un quarto del fabbisogno giornaliero di vitamine niacina e acido pantotenico.

Tutto il tuo fabbisogno quotidiano di vitamina D in funghi esposti alla luce.

Una modesta quantità di acido folico e vitamina B12.

Un quarto o più del tuo fabbisogno giornaliero di minerali essenziali selenio, cromo e rame.

Circa il 10% del tuo fabbisogno di potassio e fosforo.

Antiossidanti abbondanti (trattati nella sezione sull'immunità).

MINERALI	FUNGHI	RACCOMANDAZIONI	VRI
RAME	370	1200 1700	22 31
SELENIO	15,4	60 70	22 26
FOSFORO	110	1000	11
POTASSIO	360	2800 3800	9 13
SODIO	9	460 920	
CROMO	13,4	25 35	3854
FERRO	0,45	8 18	
MAGNESIO	15	320 400	4.5





## Vitamine del gruppo B

I funghi sono un alimento eccezionalmente denso di nutrienti, con una porzione che offre una sorprendente quantità e gamma di nutrienti essenziali.

Basta dare un'occhiata alla tabella

Una porzione di funghi (100 g - funghi prataioli) contiene:

- **Un terzo del fabbisogno giornaliero di vitamine riboflavina e biotina.**
- **Un quarto del fabbisogno giornaliero di vitamine niacina e acido pantotenico.**
- **Tutto il fabbisogno giornaliero di vitamina D nei funghi esposti alla luce.**
- **Una modesta quantità di folato e vitamina B12.**
- **Un quarto o più del fabbisogno giornaliero di minerali essenziali selenio, cromo e rame.**
- **Circa il 10% del fabbisogno di potassio e fosforo.**
- **Abbondanti antiossidanti (trattati nella sezione sull'immunità).**
- **Le vitamine niacina e riboflavina sono coinvolte nel mantenimento dei globuli rossi, nella sana funzione nervosa e nel rilascio di energia da carboidrati, proteine e grassi.**



Quindi, più sei in forma, più riboflavina e niacina ti servono. E, naturalmente, **sono necessari per la normale crescita e sviluppo dei bambini.**

Questo rende l'aggiunta di funghi a cena o funghi sul pane tostato a colazione un'idea molto intelligente.

L'acido pantotenico è coinvolto in più di 100 diversi passaggi nella produzione di neurotrasmettitori, ormoni ed emoglobina, mentre la biotina è coinvolta anche nel normale metabolismo corporeo, inclusa la produzione di glucosio.

Entrambe le vitamine funzionano principalmente come coenzimi, composti che consentono agli enzimi di funzionare correttamente.

Sono entrambe importanti anche per le prestazioni mentali. Vitamina B12 e folato Si dice spesso che i funghi contengano vitamina B12, una vitamina comunemente presente negli alimenti di origine animale.

Una ricerca rivoluzionaria presso l'Università di Western Sydney ha rivelato che nei funghi sono presenti ampie quantità di B12 in una forma biodisponibile (il che significa che può essere utilizzata dal corpo) (Koyyalamudi 2009).

Sebbene i funghi forniscano una modesta quantità di vitamina B12, non sono una fonte importante di B12. Una porzione non fornisce più del 5% del fabbisogno giornaliero di questa vitamina. Tuttavia, questo rende il fungo l'unica fonte alimentare fresca non animale di B12. Se sei vegetariano, otterrai B12 anche da latte, yogurt, formaggio e uova. Alcune bevande di soia sono fortificate con B12.

C'è anche una modesta quantità di folato, una vitamina molto importante per le donne appena prima della gravidanza e nel loro primo trimestre, poiché aumenta le possibilità di avere un bambino sano. Il folato è anche molto importante per la formazione delle cellule del sangue e la normale funzione immunitaria.

Essendo una vitamina così critica, è importante mangiare un'ampia gamma di alimenti che contengono folato, come frutta e verdura, in particolare verdure a foglia verde.





**Vitamina D Un'altra sorpresa del fungo è che genera vitamina D quando è alla luce del sole.**

**I funghi selvatici generano naturalmente 2-40 mcg di vitamina D in una porzione da 100 g.**

Confronta questo con i 5-15 mcg di cui abbiamo bisogno ogni giorno. Anche l'esposizione dei funghi commerciali alla luce solare (o ai raggi UV) dopo la raccolta innesca la produzione di vitamina D.

In Italia puoi acquistare tutto l'anno funghi per soddisfare il tuo fabbisogno giornaliero di vitamina D che è contenuta in una porzione di tre funghi prataioli.

**Il fungo è l'unica fonte naturale non animale di vitamina D.**

### **Minerali**

**Il potassio** è un minerale naturale negli alimenti vegetali e svolge un ruolo importante nel mantenimento dell'equilibrio di liquidi ed elettroliti. Una dieta ricca di potassio e povera di sodio (sale) sembra prevenire e aiutare a correggere l'ipertensione. Questo, a sua volta, aiuta a prevenire gli ictus. Circa un quarto del tuo fabbisogno di rame si trova in una porzione di funghi. Il rame è molto importante nella produzione di globuli rossi ed è anche un componente degli enzimi antiossidanti prodotti naturalmente dal corpo. È anche coinvolto nella produzione di energia e nella creazione di tendini e neurotrasmettitori.

**I funghi appaertano l'11% del tuo fabbisogno giornaliero di fosforo.**

**Fosforo.** Il ruolo principale del fosforo è, in combinazione con il calcio, quello di formare la struttura di denti e ossa. Gli altri ruoli del fosforo includono il metabolismo energetico e l'essere una parte fondamentale dell'ATP, la molecola ad alta energia utilizzata durante la contrazione muscolare. Il selenio è uno dei nutrienti antiossidanti del corpo che aiuta a prevenire la formazione di radicali liberi. Una porzione di funghi può fornire un quarto del tuo fabbisogno giornaliero di selenio. Una carenza di selenio è stata implicata nella causa sia delle malattie cardiache che di alcuni tumori.

**Cromo.** Importante perché potenzia l'azione dell'insulina e questo, a sua volta, può aiutare a controllare la glicemia nelle persone affette da diabete.

**per ulteriori informazioni [www.fun.go.it](http://www.fun.go.it)**

