کد خبر: ۶۳۶۲۸۰
چهارشنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۳ ۹:۵۴

قارچ چاگا؛ برای افرادی که به سیستم ایمنی خود اهمیت می دهند

از تقویت سیستم ایمنی بدن تا کاهش التهاب، قارچ چاگا دارای خواص ضد ویروسی، آنتی اکسیدانی، ضد سرطانی، کاهش قند خون، و برخی ویژگی های مفید دیگر است که از سلامت انسان پشتیبانی می کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، چاگا با نام علمی Inonotus obliquus یک قارچ دارویی است که بیشتر روی درختان توس در شرایط آب و هوایی سرد رشد می کند. این قارچ با لبه های تیز و سیاه رنگ بیرونی و طلایی-نارنجی در بخش درونی خود، شبیه قارچ هایی نیست که به طور معمول در آشپزی استفاده می شوند. با این وجود، استفاده از قارچ چاگا به عنوان دارویی سنتی برای سلامت گوارش، پوست و مفاصل، سابقه ای طولانی دارد.

این قارچ در فروشگاه های فیزیکی و آنلاین مرتبط در ایران نیز قابل تهیه است.

از تقویت سیستم ایمنی بدن تا کاهش التهاب، این قارچ غیرروانگردان دارای خواص ضد ویروسی، آنتی اکسیدانی، ضد سرطانی، کاهش قند خون، و برخی ویژگی های مفید دیگر است که از سلامت انسان پشتیبانی می کنند. قارچ چاگا را می توان به پودر تبدیل کرد و برای بهره مندی از فواید سلامت بالقوه آن به صورت چای یا تنتور استفاده کرد.

ترکیبات موجود در قارچ چاگا

برای قرن هاست که فرهنگ های بومی در کانادا، شمال اروپا، و بخش هایی از آسیا برای کمک به بهبود گوارش، تسکین مشکلات پوستی، کاهش درد مفاصل، و مبارزه با عفونت ها از قارچ چاگا استفاده می کنند. پژوهش های مدرن نشان می دهند که چاگا دارای ترکیبات زیست فعال بسیاری است که فواید سلامت بالقوه را ارائه می دهند.

پلی ساکاریدها

چاگا به دلیل توانایی خود برای پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن شناخته شده است. این تا حدی به واسطه فراوانی پلی ساکاریدها (مانند بتا گلوکان) با خواص تقویت کننده سیستم ایمنی است. پلی ساکاریدها ممکن است فعالیت سلول های ایمنی خاصی را تقویت کنند، از این رو، به محافظت در برابر پاتوژن ها مضر و مبارزه با عفونت های ویروسی، باکتریایی و انگلی کمک کنند.

پلی ساکاریدهای موجود در چاگا ممکن است مزایای بیشتری مانند متعادل کردن سطوح قند خون، پیشگیری از توسعه یا رشد تومورها، و محافظت از سلامت قلب را نیز ارائه دهند.

تری ترپنوئیدها

چاگا سرشار از تری ترپنوئیدها است. این ترکیبات ارگانیک به دلیل فواید ضد التهابی بالقوه خود شناخته شده هستند. التهاب مزمن خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها، از جمله آرتریت، سرطان، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش می دهد. پژوهش ها نشان می دهند که تری ترپنوئیدهای موجود در چاگا دارای خواص ضد التهابی چشمگیری هستند که التهاب را با هدف قرار دادن مسیرهای التهابی کلیدی کاهش می دهند. این ممکن است به محافظت در برابر بیماری های التهابی یا مرتبط با افزایش سن کمک کند.

ملانین

قارچ چاگا حاوی مقادیر زیادی ملانین است. این رنگدانه طبیعی در رنگ مو، پوست و چشم نقش دارد. ملانین دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است که می توانند برای سلامت پوست مفید باشند. پژوهش ها نشان می دهند که ملانین موجود در چاگا ممکن است به توانایی آن در خنثی کردن رادیکال های آزاد مضر کمک کند، به طور بالقوه محافظت در برابر آسیب پرتو فرابنفش را ارائه کرده و از سلامت پوست پشتیبانی نماید.

پلی فنول ها

چاگا حاوی مقادیر زیادی از پلی فنول ها، از جمله فلاونوئیدها و اسیدهای پلی فنیک است که دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی هستند. پلی فنول ها توانایی از بین بردن رادیکال های آزاد را دارند و به محافظت از بدن در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می کنند. پژوهش ها نشان می دهند که پلی فنول های موجود در قارچ چاگا ممکن است به محافظت از سلول ها در برابر آسیب کمک کند، و خطر بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، بیماری

کبد و سرطان را کاهش دهد.

از فواید خوردن یا نوشیدن قارچ چاگا

در شرایطی که چاگا خوراکی است، این قارچ طعمی تلخ دارد و بهتر است با افزودن پودر آن به قهوه یا چای گیاهی یا ریختن در آب داغ برای تهیه چای چاگا مصرف شود. افزودن این قارچ به رژیم غذایی شما ممکن است برخی فواید سلامتی را به همراه داشته باشد که در ادامه به چند نمونه اشاره می شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن

قارچ چاگا به واسطه محتوای آنتی اکسیدانی خود ممکن است به تقویت خطوط دفاعی بدن در برابر عفونت ها و پشتیبانی از سلامت کلی ایمنی شما کمک کند. پژوهش ها نشان می دهند که چاگا تولید گلبول های سفید، سلول های ایمنی که با ویروس ها و باکتری مبارزه می کنند، را تحریک می کند. چه قصد پیشگیری از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را داشته باشید، یا به دنبال مبارزه با عفونت فعلی خود باشید، نوشیدن چای چاگا ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه بهتر با پاتوژن ها کمک کند.

کاهش التهاب

قارچ چاگا ممکن است التهاب را کاهش دهد و خطر بیماری های مزمن را پایین بیاورد. چاگا سرشار از ترکیبات ضد التهابی است و می تواند با پیشگیری از تولید سیتوکین های التهابی مضر به کنترل التهاب کمک کند. سیتوکین های التهابی پروتئین هایی هستند که خطر بیماری های التهابی مانند آرتریت، بیماری قلبی و سرطان را افزایش می دهند. قارچ چاگا در کنار انتخاب های سبک زندگی سالم دیگر ممکن است به مدیریت یا پیشگیری از بیماری های التهابی کمک کند.

کاهش قند خون

قارچ چاگا ممکن است سطوح قند خون را کاهش دهد که آن را به ابزاری ارزشمند برای متعادل کردن سطوح قند خون در افراد مبتلا به پیش دیابت یا مقاومت به انسولین تبدیل می کند. پژوهش ها با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که عصاره چاگا تحمل گلوکز را بهبود می بخشد، سطوح گلوکز خون را متعادل می کند و مقاومت به انسولین را کاهش می دهد.

افرادی که برای مدیریت دیابت خود دارو مصرف می کنند باید از مصرف قارچ چاگا پرهیز کنند زیرا احتمال کاهش قابل توجه سطح قند خون وجود دارد. این قارچ ممکن است خطر هیپوگلیسمی (سطوح بیش از حد پایین قند خون) را در افراد مصرف کننده داروهای دیابت افزایش دهد.

پشتیبانی از سلامت دستگاه گوارش

برخی جمیعت های بومی به طور سنتی از قارچ چاگا برای تسکین مشکلات گوارشی مانند گاستریت (ورم معده) و زخم های معده استفاده می کنند. شواهد نشان می دهند که چاگا ممکن است به عنوان یک پری بیوتیک عمل کرده و رشد باکتری های سالم روده را تحریک کند. این ممکن است در حفظ میکروبیوم سالم روده برای پشتیبانی از سلامت گوارش نقش داشته باشد.

محافظت در برابر سرطان

برخی ترکیبات موجود در قارچ چاگا دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی هستند که ممکن است محافظت در برابر سرطان را ارائه کنند. به عنوان نمونه، تری ترپنوئیدهای موجود در چاگا دارای خواص ضد توموری هستند که ممکن است از رشد و توسعه تومورها جلوگیری کند.

در شرایطی که یافته های پژوهش های اولیه نشان می دهند چاگا برای محافظت در برابر سرطان یا به عنوان یک درمان کمکی با روش های درمان مرسوم سرطان، امیدوارکننده است، اما به انجام پژوهش های بیشتر برای تایید آثار ضد سرطان این قارچ نیاز است.

کاهش کلسترول

قارچ چاگا ممکن است با کاهش سطوح کلسترول به سود سلامت قلب و محافظت در برابر بیماری های قلبی عروقی عمل کند. کلسترول یکی از عوامل خطر برای بیماری قلبی محسوب می شود. سرشار از انتی آکسیدان ها، قارچ چاگا ممکن است کلسترول بد یا ال دی ال را کاهش داده و کلسترول خوب یا اچ دی ال را افزایش دهد.

عوارض جانبی که باید مد نظر قرار بگیرند

در شرایطی که مصرف قارچ چاگا برای انسان به طور کلی ایمن و قابل تحمل است، اما پژوهش های کافی با حضور سوژه های انسانی برای تایید عوارض جانبی این قارچ دارویی وجود ندارند. چاگا یک قارچ غیرروانگردان است، به این معنی که هیچ تغییری در خلق و خو یا فرآیندهای ذهنی انسان

ایجاد نمی کند.

پیش از آغاز مصرف قارچ چاگا بهتر است ابتدا با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید.

اگر قصد مصرف چاگا را دارید، اعتدال عامل کلیدی است. مطالعات موردی نشان می دهند که مصرف قارچ چاگا در بلند مدت یا در مقادیر زیاد ممکن است خطر بیماری کلیوی یا نارسایی کلیه را افزایش دهد. اگر به بیماری کلیوی مبتلا هستید یا به غذاهای سرشار از اگزالات مانند آجیل، سیب زمینی شیرین، چغندر یا اسفناج حساس هستید، بهتر است از مصرف چاگا خودداری کنید.

تداخلات با داروهای تجویز شده

قارچ چاگا ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد یا اثر آنها را تقویت کند. این شرایط خطر بروز عوارض جانبی را افزایش می دهد.

چاگا ممکن است آثار داروهای دیابت که به مدیریت سطوح قند خون کمک می کنند را افزایش دهد. افراد مبتلا به دیابت که برای کاهش سطوح قند خون داروهایی مانند انسولین مصرف می کنند، ممکن است پس از مصرف چاگا با خطر هیپوگلیسمی (قند خون پایین) مواجه شوند.

اگر داروی دیابت مصرف می کنید، پیش از مصرف چاگا با پزشک خود مشورت کنید.

ممکن است برای این شرایط مفید نباشد

چاگا برای همه مناسب نیست و ممکن است برخی شرایط و بیماری ها را بدتر کند. از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

بیماری های خودایمنی: چاگا ممکن است سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و برخی بیماری های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید را تشدید کند.

دیابت: چاگا ممکن است به طور بالقوه موجب هیپوگلیسمی (قند خون پایین) در افراد مبتلا به دیابت شود که برای کنترل قند خون خود دارو مصرف می کنند.

بیماری کلیوی: استفاده بلند مدت از چاگا ممکن است به آسیب کلیوی و تشدید بیماری های کلیوی منجر شود.

بارداری و شیردهی: پژوهش های کافی درباره ایمن بودن مصرف قارچ چاگا در زمان بارداری یا شیردهی انجام نشده است.

اشکال قارچ چاگا

کاربردهای سنتی چاگا در فرهنگ های بومی از نوشیدن آن به عنوان چای، تا استنشاق دود چاگای سوخته، و ساخت صابون با استفاده از خاکستر چاگای سوخته را در بر می گیرند. امروزه، نوشیدن چای چاگا محبوب ترین روش برای مصرف این قارچ و بهره مندی از فواید بالقوه آن است.

به لطف افزایش محبوبیت آن، چاگا در اشکال مختلفی در دسترس است، از جمله:

پودر چاگا: وقتی خشک و پودر شود، شما می توانید قارچ چاگا را به اسموتی ها اضافه کرده یا آن را به چای گیاهی محبوب یا قهوه خود بیفزایید.

چای چاگا: پودر چاگا به صورت بسته بندی چای از قبل آماده در دسترس است که می توانید آن را با آب داغ دم کنید. همچنین، شما می توانید پودر چاگا را به چای کیسه ای اضافه کرده و آن را در آب داغ قرار دهید.

کپسول های چاگا: کپسول های چاگا دوز دقیقی از پودر چاگا را ارائه می دهند، از این رو، گزینه ای بی دردسر برای مصرف چاگا محسوب می شوند.

مخلوط های قهوه چاگا: برخی تولیدکنندگان، مخلوط های قهوه چاگا را ارائه می دهند که حاوی ترکیبی از دانه های قهوه و پودر چاگا هستند.