

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Dlaczego nasze jelita lubią pieczarki?



Pieczarki to nie tylko przyjemny dodatek smakowy do gulaszu czy zupy, lecz także idealny prebiotyk wspierający rozwój dobrych bakterii w jelitach. A mikroby te pomagają m.in. regulować poziom cukru we krwi, zapobiegając rozwojowi cukrzycy typu II.

Zaburzenia metaboliczne i będąca ich konsekwencją cukrzyca typu II są obecnie tak powszechne, że wyrastają na jedno z podstawowych wyzwań dla współczesnej medycyny. Nic więc dziwnego, że naukowcy starają się znaleźć jak najwięcej, jak najlepszych sposobów na optymalizację poziomu cukru we krwi. Nowe, ciekawe wskazówki w tej dziedzinie przynoszą badania przeprowadzone przez zespół prof. Margherity T. Cantorna z Penn State Collage of Agricultural Sciences.

Dowodzą one, że jedzenie pieczarek znacząco zmienia skład mikroflory jelitowej, co może się przekładać na działanie genów związanych z produkcją glukozy.

- Utrzymanie właściwego poziomu glukozy jest ważne zarówno w cukrzycy, jak i innych zaburzeniach metabolicznych - podkreśla prof. Cantorna.

Glukoza oraz produkty, z których organizm może ją pozyskać, dostarczane są wraz z pożywieniem. Produkowana przez trzustkę insulina pomaga przetransportować ten cukier z krwi do komórek. Cukrzyca pojawia się wtedy, gdy organizm nie produkuje wystarczającej ilości insuliny lub ta, która jest wytwarzana nie działa efektywnie. W rezultacie poziom glukozy we krwi utrzymuje się na podwyższonym poziomie, a to pierwszy krok do stanu przedcukrzycowego i samej cukrzycy.

W ramach swoich badań naukowcy przeprowadzili eksperyment z dwoma grupami myszy. W pierwszej znalazły się zupełnie normalne gryzonie, w drugiej - takie, które były pozbawione bakterii jelitowych.

- Porównując myszy z mikroflorą z myszami bez niej można zrozumieć na czym polega rola tych mikroorganizmów. Są ogromne różnice między metabolitami, które znaleźliśmy w układzie pokarmowym, jak również w wątrobie i serum zwierząt z mikroflorą i tych bez bakterii - mówi prof. Cantorna.

W ramach eksperymentu, uczeni karmili codziennie wszystkie myszy porcją pieczarek, której ludzkim odpowiednikiem jest 85 gramów. Okazało się, że ta żywność uruchamia reakcję łańcuchową wśród bakterii jelitowych, na skutek czego rośnie populacja bakterii z rodzaju *Prevotella*. Odpowiadają one za produkcję dwóch krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych - propionowego i bursztynowego. Wcześniejsze badania wykazały, że obydwa te związki mogą zmieniać ekspresję genów potrzebnych do przetwarzania glukozy w organizmie.

W świetle opisanych powyżej badań grzyby działają więc jak prebiotyki, a więc doskonała pożywka dla dobrych bakterii znajdujących się w układzie pokarmowym. Prof. Cantorna zwraca również uwagę, że jej badania potwierdzają po raz kolejny tezę, iż istnieją niezwykle ściśle powiązania między tym co jemy a składem mikroflory w naszych jelitach.

- To całkiem jasne, że prawie każda zmiana w jadłospisie, zmienia naszą florę jelitową - dodaje prof. Cantorna. Na razie jej zespół przeprowadził eksperyment na szczupłych myszach, planowany jest jednak kolejny z udziałem otyłych zwierząt. Uczni chcą sprawdzić jak pieczarkowa pożywka oddziałuje na gryzonie z zaburzeniami metabolicznymi. Ostatecznie warto również sprawdzić na ile ma ona wpływ także na ludzi.

Na szczęście w tym przypadku nie musimy czekać na wyniki badań udziałem ludzkich ochotników. Pieczarki są zdrowe i zalecane przez specjalistów również z innych powodów - regulują m.in. poziom cholesterolu i wykazują działanie przeciwnowotworowe - czego więc chcieć od nich więcej?

Smacznego i na zdrowie!

Anna Piotrowska, zdrowie.pap.pl

Źródło:

Tian et al. ["Prebiotic effects of white button mushroom \(Agaricus bisporus\) feeding on succinate and intestinal gluconeogenesis in C57BL/6 mice"](http://laboratoria.net/felieton/28642.html), Journal of Functional Foods 2018
<http://laboratoria.net/felieton/28642.html>

Informacje dnia: [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#)

Partnerzy