

# ПОЛЬЗА И ВРЕД

- Свежие шампиньоны содержат витамины группы B, D, E, PP, а также некоторые минеральные вещества, такие как: калий, кальций, цинк, селен, медь и марганец, железо, фосфор, почти два десятка аминокислот, многие из которых - незаменимые, которые поступают в организм только с пищей, не синтезируясь внутри. Высококачественный легкоусвояемый белок, которым богаты шампиньоны, является альтернативой мясному белку, необходимому для строительства клеток организма. Специально выращенные шампиньоны экологически безопасны, их контакты с загрязнениями внешней среды минимальны. Шампиньоны свежие полезно употреблять для нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, снижения уровня «плохого» холестерина крови, для вывода солей тяжёлых металлов. В составе шампиньонов есть вещества-антиоксиданты, борющиеся со свободными радикалами.
- Шампиньоны содержат фунгин, трудноперевариваемое вещество, которое может спровоцировать появление дискомфорта в желудке. Блюда из шампиньонов не рекомендованы детям, особенно до пяти лет.