

Did You Know ?

Research innovations & solutions

סיכום קצר של ממצאי המחקר

העוסק בפטריית מלך היער (*Pleurotus eryngii*)



לאחר הקטיף, הפטריות נאפו ונחשפו ל-UV על מנת להגביר את תכולת ויטמין D2. מהפטריות הוכן חטיף אותו קיבלה קבוצת מחקר לעומת קבוצת ביקורת שלא קיבלה את החטיף.

ממצאי המחקר העיקריים:

- שיפור שליטה על רמות הסוכר בדם: צריכת החטיף הובילה לוויסות משמעותי של רמות הגלוקוז בדם בהשוואה לקבוצת הביקורת.
- ירידה במשקל: משתתפי קבוצת המחקר חוו ירידה במשקל גוף, אחוזי שומן בגוף, היקף מותניים וירכיים.
- עלייה ברמות ויטמין D2: רמות ה-D2(OH)25 בדם עלו באופן משמעותי בקבוצת המחקר.
- שיפור פרופיל השומנים: רמות ה-LDL (הכולסטרול "הרע") ירדו בקבוצת המחקר.
- הפחתת דלקת: רמות של סמנים דלקתיים (IL-6 ו-ox-LDL) ירדו בקבוצת המחקר.
- שיפור איכות החיים: משתתפי קבוצת המחקר דיווחו על שיפור באיכות חייהם הכללית.

מנגנונים אפשריים:

- ההשפעות האנטי-סוכרתית של החטיף ככל הנראה קשורות לתכולת הפוליסכרידים של הפטריות.
- ירידה במשקל עשויה להיות קשורה לוויסות תיאבון משופר.
- הפחתת דלקת ולחץ חמצוני עשויה להיות קשורה לנוכחות נוגדי חמצון, ויטמין D2 ומרכיבים ביולוגיים פעילים אחרים בפטריות.

לסיכום, המחקר מציע כי צריכת פטריות מסוג *Pleurotus eryngii* יכולה לספק יתרונות בריאותיים משמעותיים כולל שליטה טובה יותר על רמות הסוכר בדם, ירידה במשקל והפחתת דלקת.



[קישור למאמר](#)