



शिटाके मशरूम उत्पादन



परिचय

शिटाके मशरूम (Shiitake Mushroom) क्या है?

शिटाके मशरूम (Shiitake Mushroom) ज्यादातर पूर्व एशिया में पाए जाने वाला एक खाद्य फंगस है। इसका साइंटिफिक नाम *Lentinula edodes* है। यह मशरूम की ऐसी प्रजाति है, जो कैंसर और एड्स जैसे भयानक रोगों से लड़ता है। यह स्टमक और कोलोरेक्टल कैंसर में उपयोगी होती है। यह मशरूम कैंसर की दवाई लेटाइनन का मुख्य स्रोत है।

इस मशरूम का एक्सट्रैक्ट दवाई बनाने के लिए उपयोग में आता है। इस औषधीय मशरूम में एंटी ऑक्सीडेंट, एंटी ऐजिंग के गुणों के साथ-साथ विटामिन डी का भी काफी अच्छा स्रोत होता है। साथ ही, इसमें सेलेनियम और जिंक की भी भरपूर मात्रा पाई जाती है। जिसकी वजह से इस मशरूम का इस्तेमाल कई दवाइयां बनाने के लिए किया जाता है। इसके नियमित सेवन से इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाया जा सकता है।

उपयोग

शिटाके मशरूम का उपयोग किस लिए किया जाता है?

शिटाके मशरूम का स्वास्थ्य के लिए निम्नलिखित स्थितियों में उपयोग होता है:

- **कैंसर का खतरा करे कम:** इस औषधीय मशरूम में बीटा ग्लाइसीन और लिनाॅलिक एसिड होता है, जो प्रोस्टेट कैंसर और ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। शिटाके में सबसे अच्छी विशेषता वाले पॉलीसेकेराइड में से एक पानी में घुलनशील यौगिक है जिसे लेंटिनन के नाम से जाना जाता है। विशेष रूप से, क्लिनिकल अध्ययनों से पता चला है कि लेंटिनन कैंसर रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है।
- **वजन कम करने में मदद करे:** मशरूम के नियमित सेवन से आप बहुत ही कम समय में और सुक्षरित तरीके से अपना वजन कम कर सकते हैं। इसके लिए आप इसे अपने ब्रेकफास्ट में उबाल कर खा सकते हैं।
- **शुगर लेवल कम करे:** मशरूम की अन्य प्रजातियों की तरह ही इस मशरूम में भी कार्बोहाइड्रेट्स की उच्च मात्रा होती है, जो बढ़े हुए ब्लड शुगर के लेवल को कंट्रोल करने में मददगार होते हैं और यह डायबिटीज मरीजों के लिए यह सबसे अच्छा फूड हो सकता है।

- **इम्युनिटी पावर बढ़ाए:** सेलिनियम से भरपूर मशरूम इम्यून पॉवर को बढ़ाने के साथ-साथ सर्दी-खांसी और जुकाम जैसी समस्याओं को से शरीर को बचाव करने में मदद करता है।
 - **दिल के रोग को रखे दूर:** इसमें पाए जाने वाले न्यूट्रिएंट्स और एंजाइम दिल के रोगों का खतरा कम करते हैं। इसलिए हफ्ते में कम से कम 3 बार इसका सेवन जरूर करना चाहिए।
 - **पेट की समस्याओं से दिलाए राहत:** कार्बोहाइड्रेट्स की मात्रा से भरपूर मशरूम का सेवन अपच, पेट दर्द, कब्ज, गैस और एसिडिटी की समस्या को भी दूर करता है।
- ✓ रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए
 - ✓ एचआईवी और एड्स में
 - ✓ ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल कम करने
 - ✓ धमनियों को मजबूत बनाने के लिए
 - ✓ मधुमेह में
 - ✓ खुजली
 - ✓ सर्दी और बुखार में
 - ✓ प्रोस्टेट और ब्रैस्ट कैंसर के उपचार में
 - ✓ बढ़ती उम्र के निशान रोकने के लिए
 - ✓ हेपेटाइटिस-बी
 - ✓ हाई ब्लड प्रेशर
 - ✓ पेट का दर्द
 - ✓ दिल की देखभाल करने के लिए
 - ✓ हड्डियों की मजबूती बढ़ाने के लिए

सावधानियां और चेतावनी

शिटाके मशरूम का इस्तेमाल करने से पहले मुझे क्या पता होना चाहिए?

निम्नलिखित परिस्थितियों में इसका इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर या हर्बलिस्ट से सलाह लें:

- ✓ यदि आप प्रेग्नेंट हैं या ब्रेस्टफीडिंग करा रही हैं। दोनों ही स्थितियों में सिर्फ डॉक्टर की सलाह पर ही दवा खानी चाहिए।
- ✓ यदि आप अन्य दवाइयां ले रही हैं। इसमें डॉक्टर की लिखी हुई और गैर लिखी हुई दवाइयां शामिल हैं, जो मार्केट में बिना डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के खरीद के लिए उपलब्ध हैं।

- ✓ यदि आपको शिटाके के किसी पदार्थ या अन्य दवा या औषधि से एलर्जी है।
- ✓ यदि आपको कोई बीमारी, डिसऑर्डर या कोई अन्य मेडिकल कंडिशन है।
- ✓ यदि आपको फूड, डाई, प्रिजर्वेटिव्स या जानवरों से अन्य प्रकार की एलर्जी है।





शुटाके, ताजा प्रति 100 ग्राम पोषण

ऊर्जा		141 किलोजूल (34 किलो कैलोरी)	
कार्बोहाइड्रेट		6.8 ग्राम	
	शर्करा	2.4 ग्राम	
	फाइबर आहार	2.5 ग्राम	
वसा		0.5 ग्राम	
प्रोटीन		2.2 ग्राम	
विटामिन		मात्रा	% आहार
	थियामिन (बी1)	0.02 मिलीग्राम	2%
	राइबोफ्लेविन (बी 2)	0.22 मिलीग्राम	18%
	नियासिन (बी3)	3.88 मिलीग्राम	26%
	पैंटोथेनिक एसिड (बी 5)	1.5 मिलीग्राम	30%
	विटामिन बी 6)	0.29 मिलीग्राम	22%
	फोलेट (बी 9)	13 माइक्रोग्राम	3%
	विटामिन सी	3.5 मिलीग्राम	4%
	विटामिन डी	0.4 माइक्रोग्राम	3%
खनिज पदार्थ		मात्रा	% आहार
	कैल्शियम	2 मिलीग्राम	0%
	लोहा	0.4 मिलीग्राम	3%
	मैगनीशियम	20 मिलीग्राम	6%
	मैंगनीज	0.2 मिलीग्राम	10%
	फास्फोरस	112 मिलीग्राम	16%
	पोटैशियम	304 मिलीग्राम	6%
	सोडियम	9 मिलीग्राम	1%
	जस्ता	1.0 मिलीग्राम	11%
अन्य घटक		मात्रा	
पानी		89.7 ग्राम	
सेलेनियम		5.7 माइक्रोग्राम	

स्रोत: USDA

