SETAS DE LANZAROTE

Las setas en general están viviendo un buen momento y eso se debe a que se ha investido y se han sido probados todos los numerosos beneficios que tienen y lo saludables que son como alimento en nuestra dieta y para nuestro cuerpo y mente.

Existen diferentes setas y todas ellas igual de sabrosas y buenas, ahora te toca a ti encontrar la que más te guste para cada ocasión y cada receta y la que más te aporte a tu organismo.

Seta Ostra (*Pleurotus Ostreatus)*

Concentra vitaminas del grupo B, C, D y K.

También son ricas en hierro, yodo, sodio, zinc, potasio y selenio.

Aportan gran cantidad de fibra y parte de ella del tipo soluble. Esta fibra atrae el agua y se convierte en un material gelatinoso en el intestino, ayudando a reducir los niveles de colesterol y glucosa. La encontramos en otros alimentos como nueces, avena y lentejas.

Son un alimento poco bajo en calorías y saciante por lo que es apto para cualquier tipo de dieta y muy importante dentro de la vegana dado sus proteínas.

Por todo ello, ayudan a fortalecer el sistema inmunitario y digestivo.

Seta de ostra rosa (*Pleurotus Djamor)*

Calidad alta de su proteína, en la que encontramos mayoritariamente aminoácidos como la valina isoleucina y felilalanina.

Ricas en vitaminas del grupo B y D así como minerales fósforo y potasio.

Al igual que las anteriores son aptas para todas las dietas y contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunitario, digestivo y poseen propiedades antioxidantes.

Melena de León (Hericium Erinaceus*)*

Es una de las reinas dentro del mundo de las setas. En los últimos años se han realizado multitud de estudios sobre ella y se han descubierto cosas maravillosas.

Comparte muchas características similares como sus anteriores pero además aporta enormes beneficios para el cerebro y el sistema digestivo.

Frena la neuroinflamación y el estrés oxidativo neuronal y además potencian la regeneración de las neuronas gracias a las erinacinas. Se están llevando a cabo estudios con melena de león en pacientes de Alzheimer y otros trastosnos neurogenerativos.

Ayudan a regenerar la barrera intestinal y modular la microbiota.

La suplementación con este hongo funciona como potente antidepresivo.

Seta de ostra amarilla (Pleurotus Citrinopilatus)

Es una de seta pleurotus que contiene todos los aminoácidos esenciales, vitamina C y D. Alto contenido en fósforo, maganesio y potasio.

Bajo contenido en grasa y sodio.

Propiedades antioxidantes que ayudan a retrasar el envejecimiento celular.

Shiitake (Lentinula Edodes)

El Shiitake contiene lentinan, un polisacárido que estimula la actividad de las células inmunitarias, ayudando a combatir infecciones y enfermedades.

Disminuye los niveles de colesterol en sangre y ayuda a controlar la hipertensión, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El shiitake es rico en vitaminas (B y D), minerales (hierro, zinc, magnesio, calcio, fósforo, azufre), fibra, y proteínas.

by Yon