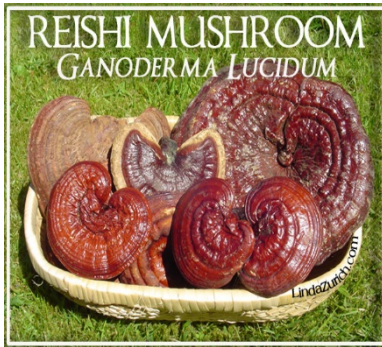


توضیحات علمی در مورد قارچ گانودرما

نام لاتین: reishi یا ganoderma

فواید و اثر بخشی:



سطح شواهد در سطح بالایی از نظر علمی نیست و در سطح insufficient evidence قرار می‌گیرد یا "شواهد ناکافی"

۱- تومورهای غیرسرطانی در روده بزرگ و راست روده: تحقیقات اولیه نشان داده است که مصرف عصاره‌ی این قارچ به مدت ۱۲ ماه تعدادی از تومورهای روده را در افراد مبتلا به آدنوکارسینوم روده کاهش می‌دهد.

۲- گرفتگی رگ‌ها: تحقیقات اولیه نشان می‌دهد احتمالاً مصرف نوع خاصی از محصولات این قارچ (Ganopoly) می‌تواند علائم مربوط به تنگی عروق قلبی شامل درد قفسه سینه و تنگی نفس را کاهش دهد. (کاهش علائم نه درمان)

۳- بیماری دیابت: تحقیقات اولیه نشان داده است که مصرف نوع خاصی از محصولات این قارچ (Ganopoly) به مدت ۱۲ هفته مقدار هموگلوبین A1C را کاهش می‌دهد ولی هیچ تاثیری بر سطح قندخون ناشتا در افراد با دیابت نوع دو ندارد.

۴- هپاتیت B: تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که مصرف نوع خاصی از محصولات این قارچ (Ganopoly) برای ۱۲ هفته می‌تواند مقداری از میزان ویروس هپاتیت B را در بدن کاهش دهد. همچنین به نظر می‌رسد این محصول عملکرد کبدی را در افراد مبتلا به این بیماری بهبود بخشد.

۵- کلسترول خون: تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که استفاده روزانه از عصاره قارچ گانودرما به مدت ۱۲ هفته سطح کلسترول را در افرادی که فشار خون بالا و یا کلسترول بالا دارند، تحت تاثیر قرار نمی‌دهد.

۶- فشار خون: شواهد متناقض در مورد اثرات قارچ گانودرما در فشار خون بالا وجود دارد. تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که استفاده روزانه از عصاره قارچ گانودرما به مدت ۱۲ هفته، فشار خون را در افرادی که دارای اندکی فشار خون بالا هستند کاهش نمی‌دهد. با این حال، تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که مصرف قارچ گانودرما باعث کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون شدید می‌شود.

۵- سرطان ریه: تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که مصرف قارچ گانودرما، تومورهای ریه را کاهش نمی‌دهد. با این حال به نظر می‌رسد که عملکرد سیستم ایمنی و کیفیت زندگی افراد مبتلا به سرطان ریه را بهبود می‌بخشد.

فواید متعدد دیگری نیز برای این قارچ از قبیل تاثیر روی دردهای عصبی، سیستم ایمنی، عفونت‌های ویروسی و... بیان شده که برای رد یا اثبات آن نیاز به تحقیقات بیشتری است و شواهد کافی تا کنون در اختیار نیست.

نکته: با توجه به این که تمام تاثیرات فوق در قسمت شواهد ناکافی تقسیم بندی شده است پس توصیه به تجویز آن جهت مراجعین نمی‌شود.

اثرات جانبی و ایمنی:

- مصرف پودر قارچ در مدت زمان بیش از یک ماه احتمالاً غیرایمن و به همراه خطر آسیب به کبد می‌باشد.
- مصرف خوراکی عصاره قارچ به میزان یک سال احتمالاً ایمن و بی‌خطر است.
- سایر عوارض احتمالی قارچ گانودرما شامل موارد زیر است:
 - ✓ خشکی مخاط دهان، گلو و بینی همراه با خارش
 - ✓ ناراحتی معده
 - ✓ خونریزی بینی
 - ✓ مدفوع خونی
 - ✓ مصرف شراب این قارچ می‌تواند منجر به راش (ضایعات پوستی) شود.
 - ✓ تنفس هاگ این قارچ می‌تواند منجر به بروز آلرژی شود.

هشدارها:

مصرف در بارداری و شیردهی: هیچ‌گونه شواهد قابل اطمینانی مبنی بر بی‌خطر بودن مصرف این قارچ در بارداری و شیردهی وجود ندارد. بنابراین توصیه می‌شود از مصرف این قارچ اجتناب شود.

مصرف در خونریزی: مصرف مقدار زیاد این قارچ خطر خونریزی را در افراد با اختلالات خونریزی دهنده افزایش می‌دهد.

فشار خون پایین: به نظر می‌رسد این قارچ قادر به کاهش فشار خون است و این نگرانی وجود دارد که ممکن است در صورت مصرف، فشار خون پایین‌تر شود و در درمان مداخله ایجاد کند. در فشار خون خیلی پایین بهتر اجتناب شود.

ترومبوسیتوپنی (کاهش تعداد پلاکت‌های خون): دوزهای بالا از این قارچ ممکن است خطر خونریزی در افراد مبتلا به ترومبوسیتوپنی را افزایش دهد.

جراحی: دوزهای بالا از قارچ گانودرما ممکن است در بعضی افراد خطر خونریزی را در صورت استفاده قبل یا بعد از جراحی افزایش دهد. قارچ گانودرما حداقل ۲ هفته قبل از عمل جراحی استفاده نشود.

تداخل دارویی:

۱. مصرف همزمان قارچ گانودرما با داروهای ضد فشارخون تداخل دارد. قارچ گانودرما ممکن است فشار خون را کاهش دهد. مصرف قارچ گانودرما همراه با داروهای ضد فشار خون می‌تواند فشار خون فرد را خیلی کاهش دهد. تعدادی از داروهای کاهنده فشارخون عبارتند از: کاپتوپریل، انالاپریل، لوزارتان، والسارتان، دیلتیازیم، آمیلودیپین، هیدروکلروتیازید، فوروزماید و...

۲. داروهای ضد انعقاد خون با گانودرما تداخل دارند. دوزهای بالا از قارچ گانودرما ممکن است باعث کاهش سرعت لخته شدن خون شود. مصرف قارچ گانودرما همراه با داروهای ضد انعقاد خون احتمال کبودی و خونریزی را افزایش می‌دهد.

تعدادی از داروهای ضد انعقاد خون عبارتند از: آسپرین، کلپیدوگرل (پلاویکس)، دیکلوفناک، ایبوپروفن، ناپروکسن، دالتپارین، اناکساپرین، هپارین، وارفارین و...

دوز و میزان مصرف: دوز مناسب از قارچ گانودرما بستگی به عوامل متعددی نظیر سن، سلامتی و چندین شرایط دیگر دارد. در حال حاضر اطلاعات علمی کافی برای تعیین دوز مناسب برای قارچ گانودرما وجود ندارد. به یاد داشته باشید که محصولات طبیعی همیشه لزوماً ایمن نیستند و دوز آن‌ها می‌تواند مهم باشد.

منابع:

• Cochrane Reviews (پایگاه جامع اطلاعاتی متشکل از مقالات Systematic Review)

Klupp NL, Chang D, Hawke F, et al. Ganoderma lucidum mushroom for the treatment of cardiovascular risk factors. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Feb 17;(2):CD007259

• پایگاه پزشکی webmd

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-905/reishi-mushroom>

تهیه و تنظیم: واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کاشان