

CONTACT:

Diorgeana Santos 312-233-1291

diorgeana.santos@edelman.com

LOS CHAMPIÑONES PUEDEN OFRECER UNA SOLUCIÓN NATURAL PARA LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D
UNA INVESTIGACIÓN PRELIMINAR MUESTRA QUE LOS CHAMPIÑONES ENRIQUECIDOS CON LUZ PUEDEN OFRECER HASTA EL 100% DEL VALOR DIARIO DE LA VITAMINA D

San José, CA--(HISPANIC PR WIRE - PRNewswire)--14 de febrero de 2008--En la actualidad sólo el 10 por ciento de los norteamericanos tienen niveles sanguíneos óptimos de vitamina D, según un nuevo estudio en el diario de la Asociación Americana del Corazón (AHA), noticias alarmantes como la deficiencia de esta vitamina esencial pueden resultar en huesos débiles y un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

Una investigación preliminar sugiere que la luz ultravioleta que se encuentra en la luz del sol puede fortalecer los niveles de vitamina D en los champiñones. El proceso natural de "enriquecimiento" de los champiñones con la exposición breve de los champiñones que crecieron en la oscuridad a la luz por 5 minutos puede fortalecer los niveles existentes de vitamina D de 15 IU (4 por ciento del valor diario) hasta un cien por cien del valor diario (400 IU). Actualmente, el sector está investigando maneras para que los champiñones fortalecidos con vitamina D a través del enriquecimiento de luz estén disponibles en el mercado. Para más información sobre esta investigación, visite: <http://tinyurl.com/36yape> .*

"Los champiñones son el único vegetal o fruta fresca que contiene vitamina D. Los champiñones contienen ergosterol, un esteroide de planta, que se convierte en vitamina D cuando se expone a la cantidad correcta de luz solar", dice la Dra. Mona S. Calvo, nutricionista, científica experta de revisión de reglamentación de la Administración de Drogas y Alimentos (FDA), Centro de Nutrición Aplicada y Seguridad. "En términos simples, este proceso de 'ruborización solar' permite que los 'champiñones' provean vitamina D".

La descarga de vitamina D

La principal fuente de vitamina D para los seres humanos proviene de la exposición al sol, que es un desafío para aquellas personas que viven en climas de invierno más fríos, las personas con piel oscura, de edad avanzada y aquellas que usan protección solar. Otra fuente de vitamina D es la comida, como el pescado y la leche fortificada, que algunos expertos recomiendan sobre los suplementos.

La vitamina D promueve la absorción del calcio, que es esencial para dientes y huesos saludables. La evidencia sugiere que la vitamina está asociada con un riesgo menor de otras enfermedades crónicas, tales como la enfermedad cardíaca, la osteoporosis y la diabetes, según estudios preliminares. También puede ayudar a mantener un sistema inmunológico saludable y estar asociada con un menor riesgo de cáncer colorectal y posiblemente otros cánceres, como el cáncer de próstata, mamas y pulmón.

Recetas saludables y D-elicidas

Agregar champiñones fortalecidos con vitamina D a través del proceso de enriquecimiento de luz a sus comidas diarias puede ser una manera saludable y sabrosa de aumentar su consumo de vitamina D y los champiñones están disponibles todo el año. Simplemente pruebe recetas como Mushroom, Salmon and Edamame Penne y Mushroom Veggie Frittata para añadir vitamina D y otros agentes nutrientes a su dieta. Para obtener estas recetas e información acerca de los beneficios para la salud del tesoro escondido de la naturaleza, visite, <http://www.mushroominfo.com>.

* tinyurl.com convierte enlaces largos en enlaces más cortos que son más fáciles de escribir. Acceda el enlace de tinyurl.com en su navegador para dirigirse al sitio de hospedaje.

El Mushroom Council está compuesto de productores o importadores del mercado fresco con un promedio de 500,000 libras de champiñones producidos o importados anualmente. El programa de champiñones está autorizado por la Ley de Información de Promoción, Investigación y Consumo de Champiñones de 1990 y administrado por el Mushroom Council bajo la supervisión del Servicio de Comercialización Agrícola. Los programas de investigación y promoción ayudan a la expansión, mantenimiento y desarrollo de mercados para productos agrícolas individuales en Estados Unidos y en el exterior. Estos programas de ayuda propia en el sector son solicitados y subvencionados por los grupos del sector a los que sirve. Para más información acerca del Mushroom Council, visite <http://www.mushroomcouncil.org>.