

Funghi neri cinese , Orecchie di legno nere **in inglese si dice **Wood Ear (Auricularia polytricha)****

100 grammi di Funghi neri cinese contengono

15.5 grammi di acqua,	12.1 grammi di proteine,
1.5 grammi di grassi,	29.9 grammi di fibre alimentari,
35.7 grammi di carboidrati,	0.1 grammi di carotene,
0.17 grammi di vitamina B1,	0.44 grammi di vitamina B2,
2.5 milligrammi di niacina,	247 milligrammi di calcio,
292 milligrammi di fosforo	97.4 milligrammi di ferro.



Inoltre, i Funghi neri sono ricchi di collageni.

La prima opera letteraria sull'uso medico di Funghi neri è " **il Classico sulle Radici di Erbe del Contadino Divino**" nella dinastia Han (202 a.C.-220 d.C.). Secondo la medicina tradizionale cinese, i Funghi neri avrebbero un leggero effetto medico e un gusto dolce e influenzerebbero i meridiani (i canali principali del corpo) dell'intestino crasso e dello stomaco; aiuterebbero a raffreddare il sangue e a smettere di sanguinare, ad arricchire e ossigenare il sangue, ad aumentare l'energia e a purificare il polmone, a nutrire lo Yin (l'energia interna) e ad idratare il corpo; andrebbero bene per la bellezza, la pelle, lo stomaco e la milza; sarebbero molto adatti a curare la metrorragia, il sanguinamento di emorroidi ed a recuperare dalla debolezza dovuta a malattie. Il Classico sulle Radici di Erbe del Contadino Divino dice che i Funghi neri sono in grado di **"aumentare l'energia e la resistenza alla fame, a ridurre il peso corporeo e rinforzare memoria"**. I Principi per la Dieta Corretta sostiene che siano benefici al funzionamento degli organi interni, della milza e alla digestione. Lo Spettro sulla Dieta Allineata al Ritmo della Vita dice: "Forniscono energia, aumentano la resistenza alla fame, facilitano il recupero da fratture e infortuni; un uso regolare aiuta a guarire coloro che soffrono di metrorragia, emorroidi o hematochezia."

Le proteine, i grassi, gli zuccheri contenuti nei Funghi neri non sono soltanto sostanze nutrienti essenziali ma anche fondamentali per la bellezza. Dopo che entrano nel corpo umano, **i caroteni saranno convertiti in vitamine A che ha l'effetto di idratare la pelle disidratata e i capelli secchi.** **La lecitina** è in grado di trasformare i grassi accumulati nel corpo in liquido e di effettuare il metabolismo completo, perciò la lecitina facilita i grassi a muoversi e distribuirsi in modo più ragionevole e la forma del corpo diventerà più proporzionata. **Le fibre** invece stimolano gli intestini, accelerano l'espulsione dei grassi dal corpo e aiutano a ridurre il peso.

Secondo le ricerche della medicina moderna, i Funghi neri sarebbero un alimento **ricco di nutrienti**: a parte l'alto ammontare delle sostanze nutrienti essenziali per il corpo umano (ad esempio **le proteine, gli zuccheri, il calcio, il ferro, il K, il sodio, i pochi grassi, le fibre grezze, la vitamina B1, la vitamina B2, la vitamina C e il carotene**), conterrebbero anche la **lecitina, la cefalina, la sfingomieline, l'ergosterolo** etc.

Gli scienziati Usa hanno scoperto che un consumo regolare dei Funghi neri facilita a inibire l'aggregazione piastrinica, ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue e a controllare le malattie coronariche, la sclerosi arteriosa e le malattie cardiovascolari e abbia inoltre alcuni effetti anti-cancro. I collageni presenti nei Funghi neri riescono anche ad assorbire e raccogliere le polveri e le impurità rimaste nel sistema digestivo del corpo e aiutano ad espellerle per finalmente pulire lo stomaco e gli intestini.