

## **О мерах профилактики для употребления грибов.**

Грибы – конечно излюбленный традиционный продукт русского стола, который ценят за высокое содержание белков и отсутствие лишнего жира. Важно знать, какие грибы съедобны, где и как их лучше собирать и как правильно обрабатывать.

Белый гриб – настоящий царь грибов. Он произрастает по всей европейской лесной зоне, в тайге, на Кавказе, хорошо адаптирован к любым видам почв, исключая торфянистые.

Белый гриб не только вкусен, но и богат витаминами, минералами и другими полезными веществами, в первую очередь – белком, который по своей питательности не уступает животным белкам. Не зря белый гриб называют «лесным мясом». Также в нем есть ряд незаменимых аминокислот. По содержанию солей кальция белый гриб приравнивают к изюму и черносливу, по содержанию кальция и фосфора – к рыбе, а по наличию солей меди он уступает лишь какао. Ещё в нём содержатся бетаины, которые участвуют в обмене веществ и укрепляют стенки сосудов. Также учёными установлено, что в белых грибах содержится витамин В3 (никотиновая кислота), помогающий побороть усталость, бета-глюкан, способствующий профилактике развития рака и снижению уровня «плохого» холестерина.

Однако, следует помнить, что белые грибы, как и другие, относятся к трудноперевариваемым продуктам из-за содержания грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Поэтому блюда из грибов не рекомендуются людям с ослабленным здоровьем, страдающим заболеваниями пищеварительного тракта, и детям. Вообще, не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет.

Ещё важно знать, что у белого гриба есть опасный двойник – желчный гриб, или горчак, который очень похож по внешнему виду, но имеет горький вкус.

### **Профилактика отравлений грибами**

Максимальное число отравлений грибами случается именно у детей. Обычно это связано с прогулками в лесах, парках и на детских площадках, где ребенок может сорвать и взять в рот гриб просто из любопытства. Родителям стоит помнить о таком риске и тщательно контролировать поведение ребенка. Осторожность необходима и на территории детских учреждений, где на газонах могут вырасти самые разнообразные грибы. Даже если вы уверены в качестве собранных или купленных грибов, не предлагайте их детям в возрасте до 14 лет. При этом в детском организме попросту не вырабатывается достаточно ферментов для их переваривания.

Отравления грибами случаются и у взрослых. Чтобы не допустить этого, важно соблюдать меры предосторожности:

1. Выбирайте максимально чистые места для сбора: вдали от дорог и магистралей, населенных пунктов и промышленных предприятий.
2. Помните, что большинство грибов относятся к условно съедобным. Это значит, что их можно есть только после предварительного отваривания.
3. В наших лесах попадаются виды грибов, которые в народе называют «ложными». Если у вас появились сомнения насчет идентификации гриба – не берите его! Собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете.
4. Не собирайте старые, червивые грибы. Плодовые тела этих грибов имеют наиболее высокую концентрацию опасных веществ. К тому же в них уже начались процессы гниения.
5. Срезайте грибы аккуратно, вместе с ножкой, и кладите в плетеные корзины, в которых обеспечивается естественная вентиляция. Не собирайте грибы в ведра, пластиковые мешки или пакеты – от этого дары леса быстро портятся.
6. Никогда не пробуйте сырые грибы на вкус. Есть риск, что вы ошиблись, и пробуете очень ядовитый гриб.

### **Обработка грибов**

Неправильная обработка грибов – одна из основных причин отравлений, происходящих дома. Если вы принесли грибы из леса или купили, необходимо их обработать в день сбора. Пролежав в тепле даже несколько часов, они могут стать причиной отравления.

Обработка грибов состоит из нескольких этапов. Сначала переберите грибы, отсортируйте по видам и затем еще раз тщательно осмотрите. При этом обязательно удалите те грибы, которые категорически не рекомендуется употреблять в пищу: червивые, перезрелые, дряблые, грибы без ножек, а также любые грибы, которые вы не можете однозначно идентифицировать.

Затем очистите грибы от грязи и тщательно промойте несколько раз. Кулинарную обработку грибов обычно проводят отдельно для каждого вида, сразу после сортировки и мытья.

Условно съедобные виды грибов замочите и отварите. Рекомендуется варить грибы минимум 45 минут, дважды меняя воду, так можно свести к допустимому минимуму уровень радиоактивных веществ, в частности, цезия 137. Только после этого из этих грибов можно готовить блюда для вашего стола.

Нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной или глазурированной глиняной посуде. Используйте для заготовок стальную или стеклянную посуду.

### **Покупка грибов**

Покупка грибов – очень ответственный шаг, поскольку вы фактически доверяете свое здоровье людям, которые собирали и готовили приобретаемые вами дары леса.

Главный совет: не покупайте свежие, сушеные, соленые, консервированные или другим образом приготовленные грибы у случайных людей и в местах стихийной торговли. Если вы купили грибы на обочине трассы, то никогда не можете быть уверены в их безопасности.

В магазинах и на официальных рынках качество продаваемых грибов проходит тщательную проверку. Лабораторные анализы позволяют определить содержание радионуклидов в грибах, оценить их пригодность в пищу. Только после такого исследования выдается разрешение на продажу грибов.

Если грибы, которые вы собираетесь купить в магазине, уже упакованы, убедитесь, что на этикетке указана информация о товаре: место сбора, срок хранения. Не покупайте упаковки без этикеток или листов-вкладышей. Откажитесь от покупки грибов и в том случае, если упаковка грязная, а находящиеся в ней грибы имеют признаки порчи и гниения.

**Будьте осторожны и берегите свое здоровье!**

Главный специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.