

С 22 августа по 31 августа проходит городской декадник на темы: «О пользе и вреде лесных ягод».

О ВРЕДЕ ЛЕСНЫХ ГРИБОВ

Памятка для населения

Царству грибов примерно от 1,5 до 2 миллиардов лет. Количество их видов превышает количество видов растений примерно в 5 раз.

Чем опасны грибы?

Но при всем богатстве состава их нельзя причислить к полезным продуктам. Они содержат вещества, которые не дружелюбны нашему организму по химическому составу, у грибов немало побочных эффектов:



- ✚ плохо перевариваются в верхних отделах ЖКТ из-за содержания белка хитина, поэтому лучше усваиваются в супах-пюре или как молотая в пыль приправа. Но это правило работает только для культивированных грибов.
- ✚ из-за содержания хитина и фунгина замедляется выделение желудочного сока, поэтому замедляется и переваривание самих грибов и пищи, соединенной с ними. Особенно не рекомендуется совмещать грибной и мясной белки из-за разницы и времени процессов расщепления. При употреблении грибов в пищу лучше добавлять больше ферментных продуктов (зелени) или просто ферментов.
- ✚ больше всего хитина содержится в ножке

- гриба, поэтому рекомендуется употреблять в пищу шляпки грибов.
- ✚ грибы являются сорбентами и собирают все вредные вещества из почвы, воды и даже воздуха, поэтому важно собирать их в экологически чистых местах или употреблять в пищу культивированные грибы, купленные в магазинах (шампиньоны и вишенки).
- ✚ новичкам не стоит собирать шампиньоны в природных ландшафтах, так как их легко спутать с бледной поганкой – одним из самых ядовитых грибов.
- ✚ при приготовлении нельзя смешивать грибы трубчатые и грибы пластинчатые, это чревато отравлением.

Кому и когда нельзя грибы?

Не стоит употреблять грибы в вечернее время – это тяжелая пища, которая может негативно влиять на сон.

Нельзя есть грибы беременным и кормящим женщинам. Не давайте грибы детям до 10 лет – у них еще не сформированы до конца железы внутренней секреции, такая пища для детей может стать токсичной.

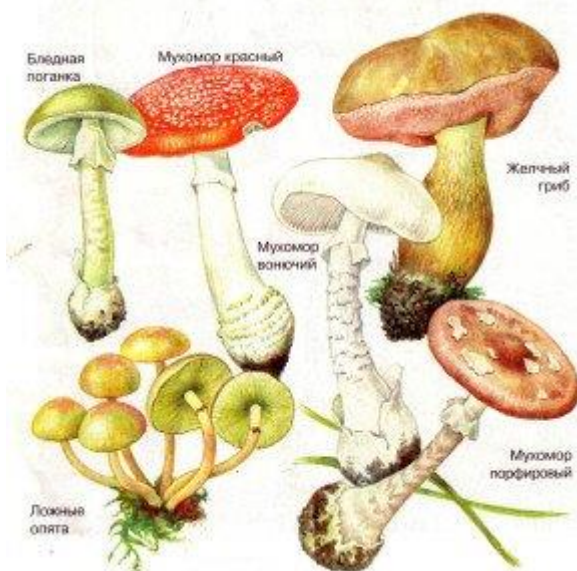
Противопоказано употреблять грибы людям с заболеваниями ЖКТ, поджелудочной железы, печени, почек, подагрой.

Нельзя употреблять грибы людям, склонным к новообразованиям или имеющим их в анамнезе, так как в грибах в достаточном количестве содержится фолиевая кислота, которая активно способствует росту и развитию злокачественных клеток.

Некоторые правила обращения с грибами

Не забывайте, что ложные формы грибов ядовиты для человека.

При консервации стоит соблюдать повышенные меры санитарии: незамеченная частичка грязи может привести к появлению в консервации ботулотоксинов и в дальнейшем к заболеванию смертельно опасным ботулизмом.



Не стоит забывать об этапах и технологии приготовления грибов. После первого закипания вода сливается, в чистой воде грибы варятся не менее 1-1,5 часа, в зависимости от вида. Это необходимо для того, чтобы частично нейтрализовать радионуклиды, если речь идет о лесных грибах.

При неправильном приготовлении и/или хранении, а также беспечности человека грибы могут подвергнуть вашу жизнь серьезной опасности.

Правила грибника

Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать следующие правила:

Не знаешь - не бери! Собирайте только хорошо знакомые виды грибов.

Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.

Собирайте грибы в плетёные корзины — так они дольше будут свежими.

Срезайте каждый гриб с целой ножкой.

Все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.

Не забывайте о том, что грибы – это белок, а любой белок очень быстро портится. Поэтому грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора, предварительно рассортировав их по видам.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

ПАМЯТКА ГРИБНИКА



СОБИРАТЬ ТОЛЬКО ИЗВЕСТНЫЕ ГРИБЫ
ЕСЛИ ГРИБ ВЫЗЫВАЕТ СОМНЕНИЕ,
ЛУЧШЕ ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ



НЕЛЬЗЯ КОРМИТЬ ГРИБАМИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОСОБЕННО
МАЛЫШЕЙ



НЕ СОБИРАТЬ ГРИБЫ ВДОЛЬ ДОРОГ
ОНИ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ ТОКСИЧЕСКИЕ
СВОЙСТВА



БЕЗОПАСНЕЕ СОБИРАТЬ ГУБЧАТЫЕ ГРИБЫ:
БЕЛЫЕ ГРИБЫ, ПОДОСИНОВИКИ,
ПОДБЕРЕЗОВИКИ, МАСЛЯТА, МОХОВИКИ



ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ГРИБЫ
НУЖНО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ, ПЕРЕД
СУШКОЙ - ВЫТЕРЕТЬ ВЛАЖНОЙ ТКАНЬЮ



НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ГРИБЫ БЕЗ
ТЕРМООБРАБОТКИ, ИХ НЕОБХОДИМО
ВАРИТЬ 15-20 МИНУТ

Готовые грибные блюда нужно хранить в холодном месте в эмалированной посуде не больше 24 часов