

## 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