



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Мифы из лукошка

Грибная пора радует возможностью с удовольствием «поохотиться» в лесу. Поэтому важно знать, как правильно выбрать и приготовить грибы, какую пользу для здоровья они могут оказать.

Миф 1. Все съедобные грибы одинаково полезны. На самом деле это не так. По своей пищевой ценности грибы подразделяют на четыре категории:

белые грибы, грузди чёрные, грузди жёлтые, рыжики; подосиновики, подберёзовики, маслята, грузди осиновые, дубовики, волнушки, польские грибы;

моховики, козляки, белянки, серушки, валуи, сыроежки, лисички, опята, шампиньоны, строчки, сморчки;

скрипицы, краснушки, горькушки, зеленушки, рядовки, вешенки.

Миф 2. В небольших количествах грибы можно употреблять детям. Грибы – «тяжёлая» пища, которую лучше не давать детям до 6-7 лет. Это связано с особым строением клетчатки гриба, которая находится в связанном состоянии с неперевариваемым хитином. Поэтому клетчатка не только трудно переваривается, но и затрудняет доступ пищеварительных соков к белкам и другим питательным веществам.

Миф 3. Витаминов в грибах нет. Содержание отдельных витаминов в грибах находится на уровне мясопродуктов, а по количеству пантотеновой кислоты (10,3 мг в 100 г) грибы превосходят овощи, фрукты, мясо, молоко и рыбу. Содержание аскорбиновой кислоты в маслятах и лисичках составляет 30-35 мг в 100 г. Опята, белые грибы, сыроежки, подберёзовики и подосиновики богаты витамином PP (6-10 мг). Количество витамина B2 в грибах больше, чем во многих овощах. По содержанию биотина вешенка, например, одна из самых богатых продуктов (до 76 мкг/100 г). Витамина B6 в грибах больше, чем в рыбе и овощах (0,8 мг/100 г). Большинство грибов содержат также тиамин, провитамин D, витамин E.

Миф 4. Грибы не обладают лечебными свойствами. Благодаря содержанию биологически активных веществ грибы обладают и целебными свойствами, которые широко используются в народной медицине. Например, в белом грибе обнаружен алкалоид герцедин, применяемый при лечении стенокардии. При головных болях, подагре используют настойку маслёнка, содержащего специфические смолистые вещества. Водные и спиртовые настойки из весёлки обыкновенной применяют для лечения гастрита и других заболеваний пищеварительного тракта. Из опят и говорушек выделены антибиотики, подавляющие развитие туберкулезной палочки. Осенние опята используются как слабительное средство, а зимние обладают противовирусным действием. В осеннем грибе зеленушке содержится вещество из группы антикоагулянтов, которое препятствует свёртыванию крови, что важно для профилактики тромбозов. Грузди рекомендуют включать в питание больным почечно-каменной болезнью.

Миф 5. Если при приготовлении грибов лук или чеснок, добавленные при варке, не почернели, то грибы съедобны. Потемнение лука или чеснока могут вызывать как ядовитые, так и съедобные грибы, в зависимости от наличия в них медьсодержащего фермента, расщепляющего аминокислоту тирозин.

Миф 6. Долгий и неоднократный процесс отваривания грибов со сливом воды обезвреживает их ядовитые свойства. Существуют термостойкие токсины (к ним относят аманитины и фаллоидины бледной поганки, наиболее опасного гриба), которые не разрушаются вообще.

Миф 7. Ядовитые грибы обязательно должны иметь неприятный запах, а съедобные - приятный. Запах смертельно ядовитой бледной поганки ничем не отличается от запаха шампиньона, а старые ядовитые грибы даже приобретают сладковатый запах.

Миф 8. Съедобными грибами отравиться невозможно. Тяжёлое отравление могут вызвать и хорошо известные съедобные грибы, если они собраны переросшими, червивыми. Или если грибы начали портиться при транспортировке и хранении. В таких случаях в их тканях образуются токсичные продукты разложения белков, подобные тем, которые присутствуют в испорченных рыбных или мясных продуктах.

При сборе отдавайте предпочтение молодым грибам – они не только полезнее, но и безопаснее, потому что в старых грибах накапливаются загрязнения окружающей среды.

