

Проверьте грибы на радиацию

Наступила прекрасная пора сбора грибов. Этот год урожайный на грибы. Грибники буквально ведрами везут из леса эти дары природы. Большинство людей употребляют их в разных видах и активно заготавливают. Грибы являются уникальным природным продуктом. Они обладают хорошими вкусовыми качествами и высокой питательностью. В них содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты и другие биологически активные вещества.

Вместе с тем, следует помнить об осторожном подходе к употреблению грибов детьми. Изначально пищеварительная система ребенка не достаточно развита, поэтому она не способна полноценно переваривать «взрослую» пищу. Грибы по праву считаются тяжелым в усвоении продуктом даже для взрослых. Поэтому на вопрос, с какого возраста можно давать грибы детям, ответ будет очевиден — малышам в возрасте до 7 лет данный продукт категорически противопоказан. В более старшем возрасте можно предлагать ребенку блюда с тщательно измельченными грибами и лучше, чтобы это были вешенки или шампиньоны.

Собирая грибы в лесу или покупая их на рынке мы не всегда задумываемся о том, безопасны ли они в радиационном отношении. Любителям грибов надо помнить о существующей опасности для здоровья при их употреблении в пищу. Большинство видов грибов даже на относительно «чистых территориях» способны накапливать радионуклиды в количествах, опасных для здоровья, что периодически подтверждают лабораторные исследования. Мицелий, питающий плодовое тело грибов, расположен у различных грибов в разных слоях почвы, поэтому их накопительная способность радионуклидов отличается.

Содержание радионуклидов в грибах зависит от многих факторов: видовой принадлежности грибов, свойствами почвы, особенностями водного режима, плотности радиоактивного загрязнения почв, погодными и другими условиями произрастания.

Исходя из этого, грибы разделены по их накопительной способности 4 группы:

Аккумуляторы: гриб польский, свинушка, масленок, моховик желто-бурый, горькушка. В плодовых телах этих грибов даже при загрязнении почв, близких к фоновому значению (0,1-0,2 Ки/км²), содержание цезия-137 может превышать допустимый уровень. Поэтому сбор этих грибов не рекомендуется.

Сильнонакапливающие: грузди, волнушка розовая, зеленка, сыроежки. Собирать грибы этой группы допускается при плотности

загрязнения почв до 1 Ки/км.кв с обязательным радиометрическим контролем.

Средненакапливающие: лисички настоящие, рядовка, белый гриб, подберезовик, подосиновик.

Слабонакапливающие: опенок осенний, гриб-зонтик пестрый, шампиньон, вешенка.

Собирать рекомендуется грибы, отнесенные к группам слабо и средне накапливающих радионуклиды при плотности загрязнения почв до 2 Ки/кв.км. Но все же, независимо от того к какой группе относятся грибы, и где вы их собирали употреблять их можно только после радиометрического контроля.

Надо отметить, что многие виды технологической и кулинарной обработки грибов позволяют снизить содержание в них радионуклидов. Чтобы уменьшить содержание радионуклидов в свежих грибах нужно после очистки отварить их в течение 30-60 минут в соленой воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, сливая отвар каждые 15 минут (менять воду 2-4 раза). Конечно, содержание питательных веществ после длительного отваривания снижается. В шляпках грибов, радионуклидов накапливается больше, чем в ножках. Обращаем внимание, что при сушке грибов содержание радионуклидов не уменьшается, поэтому сушить можно только грибы, соответствующие допустимым уровням содержания радионуклидов.

Необходимо помнить, что покупать грибы можно только в местах санкционированной торговли, где они подвергаются обязательной ветеринарно-санитарной экспертизе. При покупке грибов на рынках следует потребовать у продавца специальный талон, подтверждающий радиационную безопасность лесной продукции. Очень опасно и не рекомендуется приобретение грибов у людей, торгующих на улице и вдоль автострад, как правило, эта продукция не проверяется на радиоактивное загрязнение. Если тихая охота велась вдоль трасс, то собранные грибы могут содержать кроме радионуклидов тяжелые металлы и другие загрязнители. Если вы все-таки не удержались от такой покупки, проверьте приобретенные вами грибы в ближайшей лаборатории радиационного контроля.

С начала сезона сбора грибов в нашей лаборатории радиационного контроля по обращению населения на содержание радиоцезия исследовано 272 пробы грибов, из них 16% превышали допустимые уровни цезия-137.

Радиометрические исследования на содержание цезия-137 можно сделать бесплатно в радиологической лаборатории Могилевского зонального центра гигиены и эпидемиологии по адресу город Могилев,

ул. Лазаренко, 66, каб.43. Объем пробы должен составлять не менее 1литра (1 кг). Телефон для справок 28-36-00. А также эти исследования можно провести в других аккредитованных лабораториях (УЗ «Могилевский областной центр гигиены и эпидемиологии и ОЗ», Могилевский лесхоз, Могилевский центр стандартизации, метрологии и сертификации, облветлаборатория, лаборатория ветсанэкспертизы Центрального рынка и др.)

Врач-гигиенист отделения
радиационной гигиены

Т.Л. Мурашова.

Проверяйте грибы на радиацию!

За период 14.09.17-21.09.17 в лаборатории радиационного контроля исследовано на содержание радионуклида цезия-137 **176** проб грибов **18,7%** не соответствовали гигиеническим нормативам.



Запомните, где бы вы не собирали или покупали дикорастущие грибы они должны проходить обязательный радиационный контроль Так, промывка проточной водой позволяет снизить активность цезия-137 на 18-32%. Вымачивание сухих грибов в течение 2 ч уменьшает активность изотопа на 81%, а белых сухих - на 98%.

Однократная варка грибов в течение 10 мин. уменьшает активность цезия-137 на 80%, двукратная варка по 10 мин. - на 97%. Следовательно, двукратная варка грибов по 10 мин. позволяет практически освободить их от радионуклидов. Вместе с тем, засолка грибов не обеспечивает снижения в них радионуклидов, их следует солить после отваривания.

Важно покупать грибы в местах санкционированной торговли, где они подвергаются обязательной ветеринарно-санитарной экспертизе. При покупке грибов на рынках следует потребовать у продавца специальный талон, подтверждающий радиационную безопасность лесной продукции. Очень опасно и не рекомендуется приобретение грибов у людей, торгующих на улице и вдоль автострад, как правило, эта продукция не проверяется на радиоактивное загрязнение. Если тихая охота велась вдоль трасс, то собранные грибы могут содержать кроме радионуклидов тяжелые металлы и другие загрязнители. Если вы все-таки не удержались от такой покупки, проверьте приобретенные вами грибы в ближайшей лаборатории радиационного контроля. Не пытайтесь проверять грибы при помощи дозиметра, это нецелесообразно. Он показывает только «фоновый» уровень радиации и не показывает содержание внутренних радионуклидов, которые вобрали в себя грибы. Правильный результат Вы можете получить только в лабораториях, где радиометрические исследования проводят специалисты на предназначенных для этих целей приборах. Проведение анализа занимает немного времени, — подчеркнула специалист.

Радиометрические исследования на содержание цезия-137 можно сделать бесплатно в радиологической лаборатории Могилевского зонального центра гигиены и эпидемиологии по адресу город Могилев, ул. Лазаренко, 66, каб.43. Объем пробы должен составлять не менее 1литра (1 кг). Телефон для справок 28-36-00. А также эти исследования можно провести в других аккредитованных лабораториях (УЗ «Могилевский областной центр гигиены и эпидемиологии и ОЗ», Могилевский лесхоз, Могилевский центр стандартизации и метрологии, облветлаборатория, лаборатория ветсанэкспертизы Центрального рынка и др.)

Грибы - уникальный продукт, содержат много клетчатки, микроэлементов, витаминов и аминокислот, полезных для нашего организма. Но, несмотря на все эти полезные свойства, грибы - трудно перевариваемый продукт. Они содержат хитин - тот самый, из которого состоит панцирь раков и жуков. Хитин не усваивается даже организмом здорового взрослого человека, а

пищеварительный тракт детей окончательно формируется только к 7-ми годам. Поэтому взрослым и детям, имеющим проблемы с работой желудочно-кишечного тракта и почек, склонных к аллергии есть грибы не рекомендуется, а в рацион детей старше 7 лет и здоровых взрослых грибы должны вводиться очень осторожно

Грибы являются уникальным природным продуктом. По составу минералов их можно приравнять к фруктам, по количеству и составу углеводов - к овощам, по количеству белка грибы превосходят мясо. Польза грибов заключается в уникальном сбалансированном составе всех биологически ценных пищевых компонентов: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Вместе с тем, следует помнить об осторожном подходе к употреблению грибов детьми.

Но наряду с полезными свойствами грибов у них есть невидимый, без цвета, вкуса и запаха коварный враг - радиация.

Сейчас в разгаре сезон заготовки грибов. Грибники буквально ведрами везут из леса эти дары природы. Любителям грибов надо помнить о существующей опасности для здоровья при их употреблении в пищу. Большинство видов грибов даже на относительно «чистых территориях» способны накапливать радионуклиды в количествах, опасных для здоровья, что периодически подтверждают лабораторные исследования. Мицелий, питающий плодовое тело грибов, расположен у различных грибов в разных слоях почвы, поэтому их накопительная способность отличается. Исходя из этого, грибы по-разному накапливают радионуклиды и делятся на 4 группы:

Аккумуляторы: гриб польский, свинушка, масленок, моховик желто-бурый, горькушка. В плодовых телах этих грибов даже при загрязнении почв, близких к фоновому значению (0,1-0,2 Ки/км²), содержание цезия-137 может превышать допустимый уровень. Поэтому сбор этих грибов не рекомендуется.

Сильнонакапливающие: грузди, волнушка розовая, зеленка, сыроежки. Собирать грибы этой группы допускается при плотности загрязнения почв до 1 Ки/км.кв с обязательным радиометрическим контролем.

Средненакапливающие: лисички настоящие, рядовка, белый гриб, подберезовик, подосиновик.

Слабонакапливающие: опенок осенний, гриб-зонтик пестрый, шампиньон, вешенка.

- Собирать рекомендуется грибы, отнесенные к группам слабо и средне накапливающих радионуклиды при плотности загрязнения почв до 2 Ки/кв.км. Но все же, независимо от того к какой группе относятся грибы, употреблять их можно только после радиометрического контроля.
- Грибы необходимо хорошенько очистить от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы и несколько раз промыть в проточной воде. Варить грибы в соленой воде, сливая отвар через 15 минут. При кипячении в

- соленую воду следует добавить немного столового уксуса или лимонной кислоты, что увеличивает вывод радионуклидов из грибов в отвар.
- При сушке содержание радионуклидов не уменьшается, поэтому сушить желательно грибы, собранные в экологически чистых местах.
 - подстилки, мха, почвы и несколько раз промыть в проточной воде. Варить грибы в соленой воде, сливая отвар через 15 минут. При кипячении в соленую воду следует добавить немного столового уксуса или лимонной кислоты, что увеличивает вывод радионуклидов из грибов в отвар.
- При сушке содержание радионуклидов не уменьшается, поэтому сушить желательно грибы, собранные в экологически чистых местах

Этот год урожайный на грибы. Большинство людей употребляют их в разных видах и активно заготавливают.

Грибы - уникальный продукт, но они далеко не так полезны, как о них говорят. В этой статье мы взвесим все "за" и "против" грибов в нашем рационе.

Нынче урожайный на грибы год. Подавляющее большинство людей употребляют их в разных видах, а многие и заготавливают. Например: мои друзья, жившие в эту пору, почти безвылазно, на даче. Грибов там – прорва. Люди они не ленивые, поэтому заготовки у них разных видов: солёные, маринованные и сушёные. И ели грибы наши дачники постоянно, хоть и в разных видах: готовить они умеют. И вот тут стал возникать вопрос: насколько это хорошо? То есть, с виду-то хорошо: быстро насыщают, значит, питательные. Много белка, диетологи (грамотные – в шутку) называют грибы *лесным мясом*. Но разумные люди понимают, что с грибами шутки плохи. Здесь надо чётко различать: что такое хорошо и что такое плохо. Грибных проблем лучше уметь избежать. То есть вопрос о том, **употреблять ли в пищу грибы, и в каком виде? Чего в грибах больше – пользы или вреда?**

Обратившись к химическому составу грибов, мы узнаем, что в них мощный запас белка, которого в этих растениях больше, чем в яйцах и в разы больше, чем в мясе! Фосфора и кальция – почти как в рыбе! В грибах содержатся витамины группы В (В1, В2, В6), о пользе их все знают, а количество – больше, чем в овощах и злаках. Витамин РР (никотиновая кислота, ниацин) играет важную роль в кроветворении, укрепляет стенки сосудов. Этого витамина столько, сколько в говяжьей печени. Грибы содержат большое количество микроэлементов, необходимых для поддержания нормального обмена веществ. Меланин: сильнодействующий природный антиоксидант.

В грибах содержится 18 аминокислот: практически полный набор! Они влияют на умственную активность, память, препятствуют атеросклерозу.

Вероятно, самыми полезными веществами в составе грибов, являются бета-глюканы. Главная их ценность в благотворном влиянии на иммунную систему человека. Предполагается, что именно употребление грибов способствовало поднятию и сохранению иммунитета в Великий пост. Другое качество бета-глюканов - их противоопухолевая активность. Но...

К сожалению, и витамины, и минералы, и бета-глюканы грибов очень плохо усваиваются организмом человека. Грибной хитин хорошо поглощает тяжёлые металлы и шлаки, выводя их из организма в процессе пищеварения.

Ценим мы грибные блюда за их вкус и аромат. Но грибы **очень тяжёлая пища**. Людям с болезнями желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы они противопоказаны. Дети до 12-14 лет вообще не в состоянии переварить свежеприготовленные грибы, поэтому не стоит их давать детям.

Так в чём же дело? Дело в хитине. Это слово происходит от древнегреческого хитон: одежда, оболочка. Хитин – природное соединение из группы полисахаридов. Хитин является основным компонентом экзоскелета (оболочки) членистоногих и других беспозвоночных, входит в состав клеточной стенки грибов. То есть полезные и нужные вещества, содержащиеся в клетке плодового тела гриба, заключены в хитиновый панцирь. Хитин в пищеварительном тракте человека не растворяется и не усваивается. Вдобавок, хитин связан с белками гриба, что ещё более затрудняет их усвоение. Собственно говоря, **хитин – это разновидность клетчатки**, в данном случае – растительной. Здоровому организму, при умеренном потреблении грибы вреда не принесут. Наоборот, диетологи пользуются свойством грибов быстро насыщать.

Конечно, существуют грибы ядовитые и несъедобные. Съедобные грибы могут поглощать вредные вещества из окружающей среды. Но вот у нас хорошие грибы – что мы можем сделать в свою пользу?

Измельчить: чем мельче, тем лучше, особенно ножки – в них больше хитина. Можно сварить бульон: в него перейдёт побольше питательных веществ. Максимум, что мы можем сделать с грибами – это высушить их и превратить в порошок. Плюс: у сушёных грибов ощутимо усиливается аромат, а порошок удобен в обращении, особенно при приготовлении соусов.

Но, несмотря на содержании во многих грибах полного набора питательных веществ, применить их в качестве полноценного рациона не получится. Программу снижения веса с использованием грибов выдержит тоже не каждый организм.

Итак, полезны или нет грибы? Думается, следует ответить так: бесполезны как пища, но зато как вкусны!