

## Советы охотникам, рыбакам и грибникам

Для населения Беларуси, которое пострадало от Чернобыльской аварии, «чистые» по содержанию радионуклидов продукты питания - одно из условий сохранения здоровья. Органами и учреждениями, осуществляющими государственный санитарный надзор, осуществляется постоянный контроль содержания радионуклидов в пищевых продуктах.

Удельный вес проб лесных ягод с превышением содержания цезия-137 составил по республике за шесть месяцев 2016 года – 15,5 %, грибов – 22,9 %, мяса диких животных – 20,6 %, рыбы местного улова – 1,7 %.

Любители грибов всегда должны помнить о существующей для их здоровья опасности при употреблении в пищу этих даров леса.

Большинство видов съедобных грибов даже в относительно «чистых» лесах способны концентрировать радионуклиды в количествах, опасных для здоровья. Это объясняется тем, что лесная подстилка является своеобразным экраном для выпавших на леса радионуклидов. Основное количество радионуклидов располагается в верхнем слое лесной подстилки толщиной 3-5 сантиметров, остальная часть содержится в верхнем слое почвы. Вертикальное перемещение в почве цезия-137 и стронция-90 протекает медленно. Мицелий, питающий плодовое тело грибов, расположен у различных грибов в разных слоях почвы, поэтому накопительная способность грибов отличается.

По способности накапливать цезий-137 грибы разделяются на четыре группы:

- *Грибы-аккумуляторы*: горькушка, колпак кольчатый (курочка), свинушка, гриб польский, масленок, моховик желто-бурый. В плодовых телах этих грибов даже при загрязнении почв, близких к фоновому значению (0,1-0,2 Ки/км<sup>2</sup>), содержание цезия-137 может превышать допустимый уровень. Поэтому сбор этих грибов не рекомендуется.

- *Сильнонакапливающие грибы*: грузди, волнушка розовая, зеленка, сыроежки. Собирать грибы этой группы допускается при плотности загрязнения почв до 1 Ки/км<sup>2</sup> с обязательным радиометрическим контролем.

- *Средненакапливающие грибы*: лисичка настоящая, рядовка, белый гриб, подберезовик, подосиновик.

- *Слабонакапливающие грибы*: опенок осенний, гриб-зонтик пестрый, дождевик жемчужный.

Заготовку грибов, относящихся к средне- и слабонакапливающим

радиоцезий группам, рекомендуется проводить в лесах с плотностью загрязнения почв до 2 Ки/км<sup>2</sup> с обязательным радиометрическим контролем.

Накопление радионуклидов в грибах различается не только по их видовой принадлежности, но и по содержанию в отдельных частях плодовых тел у одного вида. У грибов с хорошо развитой ножкой (белый, подберезовик, подосиновик, польский гриб), как правило, содержание радионуклидов в шляпках в 1,5 - 2,0 раза выше, чем в ножках.

Различий в содержании цезия-137 в молодых и старых грибах не установлено. Тем не менее, рекомендуется брать молодые грибы, так как в старых могут накапливаться еще и ядовитые вещества.

*При заготовке и переработке грибов необходимо знать, что:*

- в шляпках грибов концентрация цезия-137 выше, чем в ножках;
- собранные грибы перед приготовлением необходимо обязательно очистить от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы; у некоторых грибов необходимо снять со шляпки кожицу;
- снижения содержания радионуклидов в грибах можно добиться путем их отваривания в течение 15-60 минут в соленой воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты и удаления через каждые 15 минут отвара. При такой обработке сыроежек, зеленков, рядовок и волнушек в течение 30 минут концентрация радиоцезия снижается в 2-10 раз. Несколько больше времени (45 минут) для снижения содержания радионуклидов в 2-10 раз требуется для трубчатых грибов (подберезовика, боровика, польского гриба, подосиновика). Безусловно содержание питательных веществ в грибах после длительного отваривания снижается;
- при сушке грибов содержание радионуклидов в них не снижается, поэтому сушить нужно только «чистые» грибы.

Для того чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики:

1. Идя в лес, необходимо знать видовой состав грибов и собирать заведомо только съедобные грибы, не вызывающие сомнения.

2. Грибы - продукт скоропортящийся, их нужно перебирать и сортировать сразу.

3. Сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые.

4. Не рекомендуется покупать грибы вне рынков, в местах несанкционированной торговли, не рассортированные по видовому составу, в герметичных емкостях.

5. Перебирая грибы необходимо выбрасывать старые, так как при старении грибов в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием ядовитых веществ.

6. Родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей.

7. Нельзя употреблять в пищу грибы лицам, имеющим болезни печени и обмена веществ, лицам старческого возраста.

8. При отравлении грибами нельзя употреблять алкоголь, так как он усиливает всасывание токсинов.

При заготовке *лесных ягод* следует знать, что по способности накапливать цезий-137 ягоды условно можно разделить на три группы:

- *Сильнонакапливающие*: брусника, голубика, клюква, черника.
- *Средненакапливающие*: земляника, рябина.
- *Слабонакапливающие*: ежевика, калина, малина.

Заготовка дикорастущих ягод допускается в лесах с плотностью загрязнения почв до 2 Ки/км<sup>2</sup> с обязательной проверкой их на содержание радионуклидов.

*При заготовке и переработке лесных ягод* необходимо знать, что:

- при одинаковой плотности загрязнения почв накопление цезия-137 в ягодах больше во влажных условиях произрастания, чем в сухих;
- при одинаковой плотности загрязнения почв накопление цезия-137 в ягодах больше в чисто сосновых лесах, меньше – в смешанных с лиственными древесными породами сосновых лесах. Минимальное накопление цезия-137 отмечается в лиственных лесах;
- собранные ягоды перед употреблением необходимо обязательно очистить от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы и несколько раз промыть в проточной воде;
- приготовление варенья и компота из ягод не изменяют общего содержания цезия-137. Снижается только удельное содержание цезия-137 за счет увеличения объема при добавлении сахара и воды;

***Рыболовством*** разрешается заниматься на территории с плотностью загрязнения почв радиоцезием до 15 Ки/км .

Рыбу рекомендуется ловить в реках и проточных водоемах. Загрязнение рыбы цезием-137 зависит от места обитания. Наиболее загрязненными являются придонные и хищные рыбы: карась, карп, линь, окунь, щука, сом и др. наименее загрязненными являются обитатели верхних слоев воды: лещ, судак и др. Перед приготовлением рыбу рекомендуется тщательно очистить, вымыть и обязательно удалить голову, плавники и внутренности.

Охота разрешается на территориях с плотностью загрязнения до 5 Ки/км<sup>2</sup> с выборочным контролем добытого *мяса диких животных*. В охотничьих угодьях с плотностью загрязнения от 5 до 15 Ки/км , в

которых в установленном порядке определен обычный режим охоты на зверей и птиц, обязательна проверка мяса на содержание радионуклидов. Мясо диких птиц из-за их миграции на большие расстояния необходимо проверять на содержание радионуклидов даже при добыче их на территории с плотностью загрязнения почв цезием-137 до 1 Ки/км<sup>2</sup>. В угодьях с плотностью загрязнения почв цезием-137 15 Ки/км<sup>2</sup> и более охота запрещена.

При обращении с мясом диких животных необходимо знать:

- концентрация цезия-137 в основных внутренних органах выше, чем в мясе;
- уровень радиоактивного загрязнения мяса может быть значительно снижен путем засолки его в рассоле;
- рекомендуется промывка мяса в проточной воде, а также вымачивание в соляном растворе;
- сало содержит меньше радионуклидов, чем мясо, при перетопке сала 95% цезия-137 переходит в шкварку и жир становится практически чистым;
- снизить концентрацию радиоактивных веществ в мясе можно также и при помощи варки, но с обязательным удалением отвара после 8-10-минутного кипячения.

После чернобыльской катастрофы в Республике Беларусь создана *система радиационного контроля*, которая состоит из:

- государственного контроля;
- ведомственного контроля (лаборатории Министерства сельского хозяйства и продовольствия, Министерства здравоохранения, Министерства лесного хозяйства, Белкоопсоюза);
- общественного контроля (местные центры радиационного контроля).

Общую координацию этой системы осуществляет Департамент по ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

Благодаря работе около 1000 лабораторий радиационного контроля разных министерств и ведомств полностью исключена поставка в торговую сеть продуктов с содержанием радионуклидов сверх допустимых уровней.

Проверить продукцию, выращенную (собранную) самостоятельно или купленную на рынках можно:

- в центрах гигиены и эпидемиологии;
- в лабораториях радиационного контроля лесхозов, расположенных на загрязненных радионуклидами территориях, которые занимаются измерением содержания радионуклидов в лесной продукции;

- в лабораториях радиационного контроля Белкоопсоюза, размещенных на обслуживаемых рынках;
- в местных центрах радиационного контроля.

**Важно помнить!**

При покупке продуктов на рынке убедитесь, что у продавца есть разрешение лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы на продажу продуктов растительного происхождения и проведен радиационный контроль.

Не покупайте продукцию (в особенности – лесную) на стихийных рынках или возле дорог. Возможно, вы сэкономите средства, но никто не даст вам гарантию, что содержание радионуклидов в ней будет в пределах допустимых уровней. Не рискуйте здоровьем своим и близких вам людей!

Если вы все же не удержались от такой покупки, проверьте приобретенные вами продукты в ближайшей лаборатории радиационного контроля.