

7 сентября – День сбора грибов

В России сегодня по народному календарю отмечается День сбора грибов.

Полезьа грибов

Съедобные грибы – ценный продукт питания. Они богаты витаминами (А, С, D, РР, группы В). Также в их состав входят важные для организма человека минералы: калий, медь, железо, кальций, натрий, рубидий, олово, кадмий, молибден, хром, сера, серебро. Богаты грибы и белком – он составляет 65–70% от общего объема. Калорийность грибов варьируется в зависимости от вида. В 100 г свежего продукта – 9–35 ккал. В грибах много антиоксидантов, которые уменьшают воспалительные процессы и нейтрализуют свободные радикалы. Наличие клетчатки способствует нормализации уровня сахара в крови и снижению риска заболеть сахарным диабетом II типа.

Белые грибы могут благотворно влиять на иммунитет. Это происходит в том числе, благодаря пребиотическим веществам, которыми они богаты. Пребиотики активизируют рост полезных бактерий в кишечнике.

Однако грибы могут быть коварны.

Опасность грибов

Главную опасность представляют ядовитые, ложные грибы, а также грибы, собранные в местах, где они накапливают соли тяжелых металлов, ядохимикаты – около дорог, в городских парках, кроме того, токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или после того, как место сбора грибов было обработано пестицидами или ядохимикатами для борьбы с насекомыми и вредителями.

Грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

Из огромного множества грибов, безусловно съедобными являются только три: белый гриб, груздь настоящий и рыжик обыкновенный. Все остальные грибы относятся либо к ядовитым, либо к условно-съедобным. Это значит, что есть их можно только после предварительного отваривания: отварить в течении 10 минут, отвар слить, промыть отваренные грибы и затем приготовить их как обычно. Предварительное отваривание грибов поможет значительно снизить в них содержание токсичных элементов.

Даже если вы уверены в качестве собранных или купленных грибов, не предлагайте их детям в возрасте до 14 лет. В детском организме попросту не вырабатывается достаточно ферментов для их переваривания. Также нежелательно употребление грибов беременным женщинам.

При их сборе и приготовлении нужно быть очень внимательными и помнить про следующие правила:

1. Собирайте грибы только в лесу. Никогда не делайте это возле дороги, железнодорожных путей, заводов и фабрик. Грибы очень легко впитывают все вредные вещества.
2. Не выдергивайте грибы из почвы. В этом случае разрушается грибница, и последующий рост грибов на этом месте прекращается. Лучше отрезать гриб ножом.
3. Ни в коем случае не берите сомнительные или старые грибы – это может вам стоить здоровья.
4. Обрабатывать (почистить, вымыть и просушить) грибы нужно сразу после сбора, перед приготовлением.
5. Готовые грибные блюда храните не более 24 часов, обязательно в холодном месте и в эмалированной посуде.
6. Никогда не употребляйте грибы без термической обработки, при отваривании первый бульон сливайте и повторно проваривайте грибы.
7. Грибы считаются продуктом, тяжелым для пищеварения. Поэтому не рекомендуется их включать в рацион детей дошкольного возраста. Осторожно нужно употреблять грибы и людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом.