



Грибы – за и против

Грибы – уникальный продукт

В прошлом грибы служили основой большинства блюд на крестьянских столах. До сих пор они – любимое лакомство для многих людей. Грибы консервируют, сушат, маринуют, замораживают, запекают, подвергают обработке паром, жарят, варят и тушат. Самые популярные способы хранения грибов – сушение и соление – способствует сохранению полезных веществ и лечебных качеств, которые иначе теряются при интенсивной термической обработке. Но потребление грибов далеко не единственная польза для человека. Грибы разлагают отходы, обогащают землю минеральными солями, используются в фармацевтике для производства лекарственных веществ.

Что содержат грибы

Основной состав грибов – это клетчатка, вода, минералы, витамины (Е, С, А, D, РР и группы В), белки, макро- и микроэлементы. Присутствие элемента калия помогает уменьшить риск появления инсульта и позволяет снизить давление. По содержанию белка сушеные грибы превосходят даже мясные блюда. Самый полезный для организма компонент грибов – лецитин – препятствует отложению холестерина. Жирные кислоты в грибах легко усваиваются организмом, поэтому они – надежное средство против атеросклероза. Грибы богаты природным инсулином.

Польза грибов

Регулярное употребление грибов уменьшает риск появления рака предстательной железы, помогает заболевшим диабетом, при повышенном артериальном давлении, атеросклерозе, а также в борьбе с онкологическими заболеваниями различного характера. В древности некоторые грибы применялись для лечения гриппа и простуды, поскольку входящие в них компоненты оказывают стимулирующее воздействие на иммунную систему. Более привычные нам грибы, произрастающие в лесах, также защищают организм от инфекций, исцеляют язву и язвенные раны, нормализуют работу поджелудочной железы и печени.

Самые популярные грибы:



белый гриб является природным средством профилактики рака. Этот гриб уменьшает головные боли (мигрени), укрепляет сердечную мышцу, стимулирует активизацию умственных способностей. Лучше всего белые грибы употреблять в пищу сушеными или в виде порошка;



лисички – отличное средство в борьбе с кишечными паразитами. Кроме того, они помогают при фурункулезе, нарывах и ангине – благодаря наличию природных антибиотиков;



рыжики оказывают общеукрепляющее действие на организм, а также служат в качестве отличного дополнения к лекарственным препаратам, благодаря своим уникальным свойствам катализатора, который усиливает воздействие лекарств, позволяя человеку быстрее вылечиться;



опята применяются в качестве слабительного, противоракового и противовирусного средства, а также и при заболеваниях крови;



чага растет на стволах многих деревьев, однако самым полезным для человека является березовый гриб, который употребляется как настойка, чай и порошок для общеукрепляющего воздействия, борьбы с опухолевыми заболеваниями и лечения желудочно-кишечного тракта;



масленок оказывает хорошее укрепляющее воздействие на организм и способствует профилактике многих простудных заболеваний, а также облегчает боли от подагры и мигрени.



Вред от грибов

Вред от грибов связан прежде всего с неумением отличать съедобные и несъедобные грибы, покупкой грибов на стихийном рынке, отсутствием информации о влиянии человеческой деятельности на биохимический и видовой состав грибов и др. Переспелые, червивые и размякшие грибы в пищу не пригодны и могут стать причиной желудочно-кишечных заболеваний. Все чаще и чаще сообщается об отравлении грибами. Особенно опасными считаются бледная поганка (мухомор зеленый), мухомор красный и др. виды мухоморов, строчок, ложный серо-желтый опенок, рыжеющий и темно-чешуйчатый шампиньоны, сатанинский гриб и др. При неправильном приготовлении грибов тоже может произойти отравление.



Важно помнить:

- после срезания гриба его нужно как можно скорее переработать;
- грибы можно хранить в холоде, но и не более суток после сбора;
- при хранении грибов в полиэтиленовых пакетах ускоряется процесс их распада, а отсутствие воздуха и наличие влаги – причина образования вредных для здоровья веществ;
- лучше хранить грибы в холодильнике в эмалированной либо глиняной посуде;
- лучше не употреблять грибы, собранные вблизи крупных автострад, военных полигонов, химических производств, зон экологических катастроф и в радиационно-опасных местностях, так как грибы могут накапливать токсические и ядовитые вещества.