

Дары леса и что нужно знать о них!

Грибы и другие дары леса издавна в народе считаются великим деликатесом. Сезона грибов ждут многие люди. Одни собирают дары леса для продажи, чтобы поправить свое материальное положение, другие полакомится вкусом гриба или ягоды.

Раньше грибы часто называли «лесным мясом» за большое содержание белковых веществ. Но их там всего 2,5-3,5 %, что вполне соответствует многим овощам. В зависимости от вида гриба человеческий организм способен усвоить 60 – 80 % содержащегося белка. Грибы важны как дополнительный источник белков, минеральных солей – особенно фосфора и калия. Почти все грибы содержат витамины В, С, провитамин D, иногда провитамин А, из микроэлементов преобладают цинк, йод, медь, марганец.

Ежегодно регистрируются случаи отравления грибами. Многие грибы, такие как поддубники, свинушки, польские, желто-бурые, горькушки имеют способность вбирать в себя из почвы многие токсичные и канцерогенные вещества, ядохимикаты, которые длительно не выводятся из организма, а порой способствуют развитию заболеваний.

Также особенностью опасности грибов является то, что грибы аккумулируют не только токсические вещества, но и радионуклиды. К грибам-аккумуляторам радионуклидов относятся поддубники, польские, свинушки, маслята, маховики, грузди, сыроежки, зеленки, волнушки. Их собирать не рекомендуется.

Можно отравиться и съедобными грибами, если они собраны в экологически неблагоприятной местности, например в лесопосадках по обочинам трассы. Где грибы поглощают из окружающей среды и накапливают токсичные вещества (включая радионуклиды) в концентрациях, превышающих содержание их в окружающей среде в несколько раз. Накопление токсических веществ и радионуклидов в грибах зависит от вида. Наиболее чистыми считаются белые грибы, опята, подосиновики, подберезовики, шампиньоны, вешенки.

Из ягод наиболее чистой считается ягода рябины, малины, ежевики, а наиболее загрязненной - черника и клюква.

Надо помнить, что дары леса на сегодняшний день, несмотря на свою пользу и лакомство, представляют и определенную опасность.

Поэтому не стоит покупать их на улицах, за территорией рынков, без документов о проведенном радиационном контроле, ведь эти грибы и ягоды могут быть собраны за сотни километров от мест торговли в запрещенных местах. Для этих целей на всех рынках созданы посты радиационного контроля, где можно проверить собранный продукт.

Также можно провести радиационный контроль бесплатно в радиологической лаборатории Ветковского районного ЦГЭ по адресу: г.Ветка, ул. Батракова, 24, тел. 2-18-64. Там можно проверить не только дары леса, но и любой другой продукт питания.