

# АЗБУКА ВКУСА

>> В БЕЛЫХ И РЫЖИКАХ МНОГО ВИТАМИНА А



Эксперт – специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА.

## Знай норму!

**?** Сколько грибов можно съест зараз без вреда для здоровья?  
Павел, Рязань

– Грибы – полезная, но довольно тяжелая пища, которая трудно усваивается организмом. Если нет противопоказаний, можно съесть 100 г грибов, но не стоит это делать чаще трех-четырех раз в неделю. Только имейте в виду: это порция, рассчитанная на взрослого человека или подростка старше 14 лет. Детям до 6 до 13 лет вареных или тушеных грибов следует давать в половину меньше, а вот сырых лучше совсем не давать. Малышей младше двух лет грибами кормить вообще не следует, детям от двух до шести лет – не более 2 столовых ложек за один раз: их желудок еще не умеет переваривать тяжелую пищу. Эту «работу» организм ребенка научится выполнять лишь к 6–7 годам.

## В чем польза?

**?** Есть ли в грибах какие-нибудь витамины?  
Ольга, Москва

– Главная ценность грибов – наличие в них веществ под названием бета-глюканы, которые благотворно влияют на иммунную систему человека. Ученые даже полагают, что именно благодаря присутствию в постных трапезах православных христиан большого количества грибов, людям в стародавние времена удавалось сохранять высокий иммунитет в строгий пост в начале весны, когда защитные силы организма должны неминуемо слабеть. Помимо бета-глюканов грибы богаты белками и незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами, препятствующими развитию атеросклероза.

Большое значение имеет содержащийся в грибах лецитин, препятствующий отложению холестерина. Кроме того, в грибах много ферментов, способствующих расщеплению жиров.

По содержанию витамина В грибы не уступают зерновым культурам, а витамин D в грибах не меньше, чем в сливочном масле. В белых, рыжиках и лисичках есть витамин А. Много в грибах серы, полисахаридов, грибы защищают организм от различных онкологических заболеваний.

# По грибы



## Отравление или аллергия?

**?** Недавно дочь отравилась грибами. А врач сказал, что это не отравление, а аллергия. Неужели и такое бывает?  
Татьяна М., Саратов

– Да, у некоторых людей грибы могут вызывать аллергическую реакцию. В таких случаях употребление в пищу даже съедобных грибов сопровождается симптомами отравления – резкими болями в животе, рвотой, поносом, часто сыпью, вызывающей зуд. Таким людям употребление грибов в пищу категорически противопоказано.

Грибы также противопоказаны при болезнях печени, почек, воспалительных процессах в желудке.

Смолоподобные соединения усиливают выделение желчи и сока

поджелудочной железы, так что людям, у которых имеются проблемы с желчным пузырем или поджелудочной, от грибов лучше отказаться.

Грибная клетчатка трудно переваривается и способствует усилению сокращения кишечника. У беременных женщин прием грибов может спровоцировать выкидыш, так как происходит спазм не только изолированно желудочно-кишечного тракта, но и спазм гладкой мускулатуры, в том числе и мышц матки.

## Мочи их!

**?** Какой наиболее здоровый способ приготовления грибов – жарка, отваривание или маринование?  
Дарья, Смоленск

– Прогревание грибов до 100 градусов, когда мы их варим, жарим и маринуем, разрушит большую часть полезных веществ, содержащихся в грибах. То же самое происходит и с замороженными грибами. Поэтому лучший способ сохранить витамины – засушить или засолить грибы, не отваривая (грибы, приготовленные таким способом, также называют мочеными).

Какой бы вид грибов вы ни выбрали для домашних заготовок, помните – потеря вкусовых качеств продукта неизбежна. Единственное исключение – сушка определенных видов. Сушеные белые грибы наилучшим образом сохраняют вкусовые и питательные свойства, их даже можно есть как сухарики без дополнительной обработки.

## Готовим по правилам

**?** Расскажите, как правильно готовить грибы, чтобы не отравиться.  
Т. Соокина, Тула

– Все лесные грибы необходимо предварительно замочить в подсоленной воде на 30–60 минут, после чего обязательно отварить. Грибы следует готовить в течение нескольких часов после сбора, после двух суток хранения они станут несъедобны. Важно помнить, что собранные грибы нужно как можно скорее

переработать, т.к. через 3–5 часов в них начинают накапливаться вредные вещества.

Употреблять в пищу надо молодые грибы, потому что в старых имеются вредные вещества. Особенно много ядовитых веществ собирается в кожце шляпки, поэтому ее нужно удалять.

## Съесть сырым

**?** Моя подруга ест сырые шампиньоны. Говорит, что это полезно. Но я сомневаюсь.  
Наталья, Краснодар

– Тепличные грибы можно и даже полезно есть сырыми, в отличие от лесных, которые обладают свойством высасывать и накапливать в своих тканях яды и токсины из почвы, поглощать ядовитые примеси из атмосферы. В результате съедобные грибы, выросшие в экологически неблагоприятных районах, становятся даже более опасными, чем поганки!

Но к тепличным грибам это не относится, поэтому вы можете спокойно добавлять свежие вешенки, рыжик и шампиньоны в салат, как огурцы и помидоры! С ними вы не проглотите никаких пестицидов или токсинов. Более того, в сырых, не прошедших термическую обработку грибах сохраняется масса витаминов и биологически активных веществ. Грибы, выращенные в специальных условиях, очень питательны, и, для того чтобы ими наесться, нужна совсем маленькая порция – раза в два-три меньше, чем мяса или рыбы.

## Шампиньоны и вешенки можно добавлять в салаты не отваривая