Целебные свойства грибов

|  |
| --- |
| **О пользе грибов** http://gribnickspb.ucoz.ru/_pu/0/14959360.jpgГрибы — ценный пищевой продукт. Несмотря на то, что серьезные исследования целебных свойств грибов начались только в середине прошлого века, народная медицина уже много столетий использует грибы для лечения различных заболеваний. В Японии еще две тысячи лет назад в медицине применялся древесный гриб шиитаке. Причем его действие было настолько эффективно, что шиитаке ценился чуть ли не дороже серебра. А современные исследования показали, что в этом грибе содержится новый полисахарид — лентинан (его совершенно случайно открыл в грибе шиитаке японский фунготерапевт Горо Чихара), стимулирующий выработку в организме естественного перфорина, который, в свою очередь, уничтожает раковые клетки. Перфорин входит в иммунную систему организма и позволяет контролировать деление атипичных, то есть раковых, клеток, которые в небольшом количестве есть у каждого человека, пишет sunhome.ru Затем выяснилось, что вещества, стимулирующие выработку перфорина, содержатся не только в шиитаке. Оказывается, они есть и в грибе веселке, поэтому в деревнях, где местные жители систематически едят веселку, никогда не было онкологических больных. После долгих испытаний фунготерапевтам удалось создать ряд препаратов на основе веселки и шиитаке, а также некоторых других грибов, которые стали реально помогать раковым больным. И японский гриб шиитаке, и наша русская веселка — грибы не ядовитые, то есть вреда организму нанести не могут. Индивидуальная их непереносимость встречается крайне редко. При тепловой обработке грибов (жарке, варке, тушении) основная часть их полезных свойств теряется. Поэтому готовить лекарственные препараты из грибов самостоятельно не имеет никакого смысла. Можно, конечно, купить тот же шиитаке в супермаркете и попытаться приготовить настойку самостоятельно, но дело в том, что в продуктовых магазинах продается другой вид шиитаке, предназначенный не для фармацевтики, а для кулинарии. Различие не только в сортах культур, но и в технологии выращивания. Изготовлением лекарственных средств, в том числе и из грибов, должны заниматься специалисты. С древних лет и на Руси знахари лечили многие хвори грибочками. При лечении туберкулеза и других болезней, связанных с легкими, применялся лиственничный трутовик. Многим наверняка знакома легенда о греческом царе Митридате, которого этот чудо-гриб спас от отравления. Экстрактом белого гриба на Руси пользовались при обморожениях. Лисичками — чтобы изгнать глистов. Этот метод применяется и в наши дни. Для избавления от глистов нужно в течение 7-10 дней пить по 1 ч. ложке сухого порошка лисичек. Настоем из лисичек издавна лечат ангину, фурункулез и нарывы. Дело в том, что именно в лисичках больше всего антибиотических веществ. Благодаря этим веществам лисички также задерживают рост туберкулезной палочки. Сейчас известно также, что лисички, в отличие от других грибов, не накапливают радиоактивные вещества, а, наоборот, способствуют выведению радионуклидов из организма. Впрочем, едва ли не каждый гриб имел свое применение в народной медицине. Так, сморчками успокаивали нервы и возвращали остроту зрения. Навозник использовали для того, чтобы отвадить мужиков от водки. Одним из самых известных российских грибов считается веселка обыкновенная, помогающая при самых разнообразных болезнях желудочно-кишечного тракта. Известен факт, что знаменитый французский писатель Оноре де Бальзак вылечил язву желудка именно настойкой веселки, приготовленной для него в Санкт-Петербурге. Современные ученые находят все больше подтверждений целебной силе грибов. Ученые из Университета штата Теннесси (США) получили новые данные о пользе грибов. Они выяснили, что в грибах мало калорий, практически нет холестерина и натрия, зато есть много полезных для кишечника пищевых волокон. Кроме того, в грибах содержится много бета-глютана, который стимулирует клетки иммунной системы, особенно на борьбу со злокачественными новообразованиями. Особенно важно влияние грибов на профилактику рака предстательной и молочной желез, уверены ученые. А содержащийся в грибах антиоксидант эрготионен полезен для глаз, почек, печени и костного мозга. В ходе химико-биологических исследований обнаружилось, что в осеннем грибе зеленушке содержится вещество из группы антикоагулянтов, препятствующих свертываемости крови и образованию тромбов. Во время клинических испытаний в трутовике лиственничном выделили полисахарид ланофил, который способен заставить «ленивую» печень выделять нужные ферменты для расщепления белков и жиров, то есть восстанавливать обмен веществ. При исследовании химического состава японского гриба рейши было найдено уникальное вещество ланостан, которое тормозит образование антител. Оно позволило с большим успехом лечить бронхиальную астму, дерматит и другие аллергические проявления. Исследования ученых продолжаются. В настоящее время создаются различные лекарственные препараты, которые вобрали в себя самые полезные свойства шиитаке, веселки обыкновенной и других грибов. Многочисленные тестирования показали, что ими можно лечить различные сердечно-сосудистые заболевания, почки, печень, поджелудочную железу, рассеянный склероз, аллергию, туберкулез. К тому же лекарственные препараты, созданные на основе грибов, не приносят никакого вреда организму, как, например, антибиотики. Доподлинно известно, что осенние опята используются как слабительное средство, а зимние - богаты белками, обладают противораковым и противовирусным действием. Всего ста граммов опят достаточно, чтобы удовлетворить потребность организма человека в таких химических элементах, как цинк и медь, которые принимают активное участие в процессе кроветворения. Кашица из лугового опенка способна уничтожить золотистый стафилококк и кишечную палочку, а также благотворно влияет на функционирование щитовидной железы. Маслята содержат особое смолистое вещество, которое снимает острые головные боли и облегчает состояние больных, страдающих подагрой. Подосиновики прекрасно чистят кровь, снижают холестерин. Если будете принимать в течение месяца по 1 ч. ложке сухого порошка подосиновика, состояние крови улучшится. Сушеные белые грибы — надежная профилактика рака. Их также нужно растолочь в порошок и принимать по 1 ч. ложке в день. В Японии растет гриб мейтаке, или, как его чаще называют, гриб гейш. Еще в XIV веке китайский врач Ву Руи утверждал, что мейтаке помогает при лечении разных форм женских недомоганий. Его мнение разделяли японские гейши и матроны. Сейчас о полезных свойствах мейтаке известно женщинам всего мира. Одно из них — способность рассасывать доброкачественные опухоли (миомы, фибромы, кисты). Мейтаке способствует нормализации гормонального фона, уменьшению климактерических явлений. Молодые девушки с помощью гриба лучше переносят предменструальный синдром. Но самое интересное, что мейтаке способствует существенному снижению веса. Исследования в области грибов продолжаются, и мировые специалисты находят все больше подтверждений их полезным и целебным свойствам. А нам с вами остается ждать и надеяться на появление новых эффективных лекарств. **Зимние опята разжижают кровь**http://gribnickspb.ucoz.ru/_pu/0/89985356.jpgС наступлением осенних холодов обычно заканчиваются походы в лес за грибами, так как собирать там нечего. Однако есть грибы, которые можно собирать и поздней осенью, и даже зимой. Это зимние опята, обладающие свойством разжижать кровь. Фламмулина бархатистоножковая(зимний опёнок) содержит большое количество антикоагулянтов, что делает этот гриб ценным помощником для лечения людей с повышенной свёртываемостью крови. Эти грибы полезно употреблять также при тромбофлебите, перенесенном инфаркте или инсульте. Замечательно, что антикоагулянты, содержащиеся в зимних опятах, почти не разрушаются при нагревании и поэтому лечебный эффект будет и при употреблении в пищу приготовленных грибов, и при приёме настоя: на стакан кипятка столовая ложка сухих грибов. **ЛИСИЧКИ ОТ ГЕЛЬМИНТОВ** В лисичках содержится вещество хитинманноза, которое на дух не переносят гельминты всех видов. Однако это вещество теряет свои свойства при нагревании до 60 градусов, а при холодной засолке его разрушает соль. Поэтому в лечебных целях стоит пользоваться настойкой лисичек. 2 ст. ложки измельченых свежих грибов залить 150 мл водки, настаивать 2 недели в холодильнике, затем принимать по 1 ч. ложке перед сном (Настой не фильтровать, перед приёмом встряхивать). Настой лисичек применяют также для очищения и лечения печени. **МУХОМОРЫ ОТ РЕВМАТИЧЕСКИХ БОЛЕЙ И РАДИКУЛИТА.** Срезанные мухоморы надо подержать два дня в прохладном месте, затем уложить куски в банку, налить водки столько, чтобы она на толщину пальца покрывала грибы. Банку поставить в холодильник, чтобы выдержать равномерную температуру. Через две недели процедить, и снадобье готово. Натираться регулярно. *"Вкусно & Полезно" №145 лето 2007 г.***На помощь придут лисички** Даже самый чистоплотный человек не застрахован от паразитов. Они же, попав в организм, быстро организуют колонии и "вольные поселения", становясь причиной многих заболеваний. Но у природы есть эффективное средство против всех "гостей", большинству из нас хорошо знакомое. Это грибы лисички. Входящее в их состав вещество хитинманноза заставляет бежать без оглядки всех "нахлебников" нашего тела. А слабительное действие, вызванное приёмом препарата из лисичек, способствует быстрому выведению паразитов, причём не только взрослых особей, но личинок и яиц. Правда лисички принесут пользу только в сыром виде (молотые) или настоянные на водке, так как хитинманноза разрушается при тепловой обработке и солении. Узнав об удивительных свойствах лисичек, решили испробовать их. Начали лечение с домашних животных. Добавляли молотые грибы им в корм. И были в ужасе!.. Каких только паразитов не насмотрелись, пока несколько дней "чистили" любимцев. После чего зверьё заметно лучше стало себя чувствовать и выглядеть. На деле убедившись в пользе такого метода, начали пробовать его сами. О себе скажу, что как раз перед этим узнала о наличии у себя описторхоза. Но неприятная новость не испугала, а подтолкнула к действию. Правда, в первые дни после приёма ощущения были не из приятных - в области печени боли такие, будто там шли баталии! Затем стало легче, реже беспокоили головные боли, повысилась работоспособность, улучшилось настроение! И результаты клинических анализов подтвердили эффективность прцедуры. Теперь хочу всем сказать: "Если надоело кормить всевозможных паразитов, применяйте водочную настойку из лисичек!" А рецепт её такой: 2 ст. ложки свежих измельченных грибов (или 3 ст. ложки сухих) залить 150 г. водки и настоять 2 недели в холодильнике. Не процеживать. Настойку следует взбалтывать и принимать вместе с гущей по 1 ч. ложке на ночь! Курс - 1 месяц.И ещё. Чтобы, например; понизить давление при злокачественной гипертонии, достаточно принимать всего 1 ч. ложку такой настойки 2 раза в день. Лисички - очень целебные грибы, они также способны подавлять размножение стафилококков. А грибной икрой из них знахари потчевали при малокровии. Вот один из рецептов её приготовления: Варите лисички, затем берёте лук в количестве, равном 1/2 объёма лисичек. Всё через мясорубку. Эту массу, посолив, положите в ёмкость и добавьте стакан подсолнечного масла. Дальше - в духовку на 2 часа. И Вкусно, и полезно! *Надежда Валентиновна Фетисова**/ "Бабушкины секреты" №3(182) 2012 г./***Строчок обыкновенный (Gyromitra esculenta)**Очень много лечебных свойств - в строчке. Он обладает анальгезирующим действием, то есть снимает боли. поэтому настойки из строчков используются при, разного рода, суставных заболеваниях, артритах, радикулитах, ревматизме, полиартритах, остеохондрозе, шпорах стоп, разросшихся косточек, а также для лечения панкреатита и поджелудочной железы, при онкологии на поздних стадиях, когда необходимо обезболивание. Настойку делают из измельченных сухих грибов (около 10 грамм). Их заливают 150 граммами водки, затем, размешав, плотно закрывают и настаивают в холодильнике две недели. Втирают её в кожу больных мест и укрывают теплым шерстяным «колючим» шарфом.*Вот этот товарищ явно решил полечить больные суставы:*http://gribnickspb.ucoz.ru/_pu/0/s27726410.jpg **Щелелистник обыкновенный.**Ученые в ходе исследований выделили из плодовых тел схизофиллан – полисахарид, обладающий противоопухолевыми, антимикробными, противовоспалительными и антивирусными свойствами.Эксперименты на белых мышах показали, что схизофиллан тормозит развитие опухоли на 100%. Эти лечебные свойства позволяют использовать препараты на основе щелелистника для усиления жизнеспособности организма, для лечения рака молочных желез. Созданы солнцезащитные кремы, содержащие схизофиллан. И для лечения угрей. **Сморчок**В новгородских берестяных грамотах ученых-археологов заинтересовали свитки, найденные под церковкой Святого Пантелеймона - на этих грамотах был спущен "план" для монастыря по сбору лекарственных грибов, чаги и сморчков. Эти грамоты были названы "грибными", в них приводятся рецепты, как и при каких заболеваниях, следует применять лекарственные грибы. Эти замечательные сморчки - "грибные первоцветы", использовались для лечения зрения. Ими лечили близорукость, возрастную дальнозоркость и катаракты. Действительно, для русичей это была насущная необходимость - очки еще не были изобретены, а зрение и в древние времена подводило, например, настоятель мужского монастыря не только сам регулярно принимал настойку на сморчках, но и монахам, и послушникам настоятельно это рекомендовал. В наше время сморчки попали на лабораторный стол, и оказалось, что древние знания на основе опыта абсолютно верны. В них нашли вещества, не только укрепляющие глазные мышцы, но и вещество, которое напрямую работает с хрусталиком глаза - не дает ему мутнеть. **Шампиньон двуспоровый** Учеными в 1985-88 гг. в плодовых телах шампиньона двуспорового были обнаружены вещества, разрушающие холестериновые бляшки и обладающие антиопухолевой активностью. Шампиньоны обладают превосходными лечебными и профилактическими свойствами. Сок, добытый из них, является эффективным дезинфицирующим средством. Еще одно замечательное свойство шампиньонов - очищать наш организм, выводя из него соли тяжелых металлов."Биологи Tufts University и HNRCA Nutritional Immunology Laboratory провели исследования, результаты которых показали, что вид грибов — шампиньон двуспоровый или Agaricus bisporus — способствует усилению иммунной функции, увеличивая производство противовирусных и других белков, которые вырабатываются клетками во время защиты и восстановления тканей. Было доказано, что шампиньоны повышают зрелость клеток иммунной системы из костного мозга под названием «дендритные клетки». Дендритные клетки могут производить Т-клетки — важные белые кровяные клетки, которые распознают и в конечном итоге деактивируют или уничтожают антигены при вторжении микробов в организме. Когда клетки иммунной системы подвергаются воздействию болезнетворных патогенных микроорганизмов, таких, как бактерии, наш организм начинает увеличивать количество и функциональность иммунных клеток, поясняют учёные. Таким образом, шампиньоны могут служить хорошим источником питательных веществ для обеспечения адекватной защиты против патогенных микроорганизмов и укрепления иммунитета, считают американские врачи", - сообщает сайт *"Аргументов и Фактов"* **Питание против рака – грибная яичница** http://gribnickspb.ucoz.ru/_pu/0/97947110.jpgКоллективная работа американских и испанских экспертов показала, что между риском развития определенных разновидностей рака и некоторыми химическими веществами существует связь. В ходе исследования организаторы изучили образцы ногтевых пластин, взятых у ста двадцати пациентов с диагнозом раковое поражение поджелудочной железы. У трехсот человек, не страдающих данным заболеванием, также были взяты ногтевые пластины на анализ. Сравнив результаты анализа, авторы исследования заключили, что повышенный уровень определенных веществ в составе ногтевой пластины способствует возрастанию риска развития рака поджелудочной железы. В тоже время повышенная концентрация других элементов, напротив, сокращает риск развития данного заболевания. В частности, если в организме повышена концентрация кадмия и мышьяка, то риск развития рака возрастает в три с половиной раза в сравнении с людьми, у которых уровень данных химических элементов в норме. Особенно опасным в отношении развития рака, по словам специалистов, является свинец, так как его повышенная концентрация повышает риск развития заболевания более чем в шесть раз. А вот большие концентрации в организме селена и никеля приводят к сокращению развития рака на девяноста пять и тридцать три процента соответственно. В этом отношении настоящим спасением от рака можно считать грибную яичницу. Как отмечают ученые, в грибах содержится большое количество никеля, а в состав куриных яиц входит селен. **Польза и вред шампиньонов**Шампиньоны - это самые известные и распространенные в мире грибы. Во всем мире их используют для приготовления огромного многообразия блюд. Культивировать их начали в XIX веке. Сложно сказать точно в какой стране впервые специально вырастили эти грибы. Принято полагать, что это случилось в Италии или во Франции, где высоко ценятся полезные свойства шампиньонов. Постепенно грибы завозили в разные уголки мира. В Россию они попали в XIX веке. В наше время выращиванием грибов занимаются практически повсеместно. Они неприхотливы, хорошо выживают в условиях жесткого климата. Нередко они вырастают даже в парках крупных городов. Дачники и садоводы разводят шампиньоны на собственных участках. Всем известно, что грибы по своим питательным свойствам способны конкурировать с мясом. Однако не все знают о том, чем полезны шампиньоны. Польза шампиньонов в их уникальном составе. Ни для кого, наверное, не секрет, что грибы - это живые организмы, которые обладают признаками животных и растений. Именно поэтому они так богаты белками, жирными кислотами, углеводами, а также содержат витамины, аминокислоты и минералы. Потребление шампиньонов в пищу способствует улучшению работы головного мозга и препятствует ослаблению памяти. Полезны эти грибы также для зрения и укрепления соединительных тканей организма, костей, зубов, кожи, волос и ногтей. Растительные белки, входящие в состав шампиньонов, легко усваиваются организмом и способствуют расщеплению насыщенных жиров и сахаров, снижению уровня холестерина. Поэтому грибы считаются диетическим продуктом, употребление которого препятствует развитию ожирения, сахарного диабета и заболеваний сердечно-сосудистой системы. По количеству минеральных веществ, содержащихся в шампиньонах, эти грибы сравнимы с некоторыми видами рыбы. Польза шампиньонов заключается также в том, что сок из них является хорошим обеззараживающим средством. Вред шампиньонов очевиден, конечно же, при их излишнем потреблении. Однако, нужно сказать несколько слов и о том, как нужно собирать эти грибы. Нередки случаи, когда целые семьи получали серьезное пищевое отравление, употребляя в пищу грибы. На ранних стадиях своего развития, шампиньоны проявляют сходство с поганками. Ошибка в этом случае может стать роковой. Польза и вред шампиньонов зависят и от места их сбора. Грибы довольно неприхотливы, они могут вырасти даже во дворе многоэтажки. Употреблять их в пищу ни в коем случае нельзя - они впитывают все вредные и даже ядовитые вещества, которые попадают в почву, воду и воздух мегаполиса. Поэтому собирать их можно лишь в тех местах, в экологической обстановке которых Вы можете быть уверены. **А грибы - это не только отличная пища, но и лечение!**Не забывайте, что большинство грибов - не съедобные, а поэтому требуют большой осторожности при использовании их в лечебных целях. Установлено, что целебные свойства грибов намного выше лечебных трав. Они помогают укрепить иммунитет. Особенно эффективны грибы для очищения печени. В настое молочного гриба много полезных веществ, и он не имеет аналогов среди современных кефиров. Установлено, что в белых грибах протеинов больше, чем в говядине. В них очень мало жиров, но много витамина «РР». Суп с белыми грибами способствует укреплению стенок миокарда. Гречку с грибами употребляют для профилактики железодефицитной анемии. Способствуют поддержанию иммунитета также содержащиеся в белых грибах цинк, йод, медь, витамин «В1». Грузди, которые употребляют в соленном, моченом виде и жареными в сметане, очень полезны. Это один из немногих источников витамина «Д» неживотного происхождения. Моченые грузди полезны для профилактики камней в почках. Содержащиеся в них антибиотикоподобные вещества тормозят размножение палочки Коха, укрепляют слизистые оболочки легких и бронхов. Лисички - это грибы антибиотики. Они стимулируют работу органов иммунной системы, полезны при диабете. Но всегда советуйтесь с врачами. Тем, кто страдает панкреатитом или другими воспалениями органов пищеварения, грибы представляют опасность! *О. Любимова***О пользе лесных даров**http://gribnickspb.ucoz.ru/_pu/0/43944117.jpgГрибы не зря называют "лесным мясом”. В них содержится большое количество белка, который необходим организму человека. Кроме белков, в грибах содержатся витамины А, В, В2, D, С, РР, жиры, калий, фосфор, железо, кальций и многие минеральные вещества. В грибах также есть свободные экстрактивные вещества и аминокислоты, которые способствуют наиболее полной усвояемости пищи. Однако для того чтобы грибы пошли впрок, употребляя их, нужно помнить: Части одного и того же гриба имеют неодинаковую ценность: шляпка, например, более полезна, чем ножка. Ножки очень плохо усваиваются организмом, поэтому их лучше отрезать и стараться не использовать при приготовлении блюд. Употреблять в пищу надо свежие и молодые грибы, потому что в старых имеются вредные вещества, вызывающие отравления. Особенно много ядовитых и вредных веществ собирается в кожице шляпки, поэтому там, где это возможно, ее нужно удалять. При использовании старых грибов избавляются от трубчатого или пластинчатого слоя. **Гриб, вырабатывающий антибиотик, может помочь в борьбе с инфекциями** http://gribnickspb.ucoz.ru/_pu/0/71663923.jpgГруппа ученых обнаружила ценную находку в навозе, который принадлежит пони. Драгоценная лепешка отходов жизнедеятельности маленькой лошадки находилась на лесной поляне в лесу графства Норфолк. В навозе содержался гриб под названием Poronia punctata. Данный вид не находили в Великобритании с 1944 года. Специалист Джонатан Спенсер, входящий в состав комиссии под названием Forestry Commission, отметил, что можно сделать вывод об изменениях в экологии, так как ранее этот гриб был распространен в районе Нью-Форест. Другая ценность находки заключается в том, что можно наблюдать, как гриб вырабатывает антибиотики, которые борются с бактериями. Изучив этот механизм, ученые смогут применить полученные знания в борьбе с инфекциями, поражающими человека, вызванные различными бактериями. Сам гриб может размножаться только в особой среде, которой выступает навоз пони. Этот вид лошади употребляет в пищу только траву, которая ничем не загрязнена. Природа не раз помогала человеку в борьбе с болезнями. Самый известный случай произошел в 1928 году, когда Александр Флеминг получил плесень, впоследствии давшую человеку пенициллин. Это средство помогло человечеству побороть стафилококк. Именно пенициллин положил начало эры антибиотиков. **Рак успешно лечится с помощью … грибов**http://gribnickspb.ucoz.ru/_pu/0/47929001.jpgНовости Украины сегодня. Бич современного человечества – онкология – может быть обуздана ... грибами. Есть такое научное направление, называемое фунготерапией. В его арсенале – грибы. Такие, как веселка, боровик, трутовик, шиитаке, кордицепс и другие. С помощью грибов можно лечить различные недуги, включая те, что считаются трудноизлечимыми (а порой - неизлечимыми) – онкологические. На Востоке – в Японии и Китае – грибы используют в лечебных целях уже свыше двух тысячелетий. В странах СНГ фунготерапия появилась совсем недавно. В Украине успешно занимается фунготерапией Валентина Денисовна Криволапова, жительница Луцка. На ее счету – множество исцеленных, среди которых есть те, кто избавился от рака. Есть у украинского фунготерапевта учитель – Виктор Аркадьевич Чикуенок, живущий в Беларуси - в Белоозерске (Брестская область). Он является одним из ведущих фунготерапевтов на территории СНГ. Чикуенок убежден: лечение грибами – это медицина третьего тысячелетия. Им разработаны методики и грибные сборы, позволяющие справиться с такими болезнями, как мастопатия, аденома простаты, фибромиомы и многие другие. Но главное – он успешно помогает тем, кто страдает онконедугами. Среди его пациентов были безнадежно больные, от которых отказалась медицина официальная. Фунготерапевт Чикуенок говорит, что в возникновении рака виноват сам человек: его неправильный образ жизни, неблаговидные поступки, негативное мышление, вредные привычки, неправильный рацион питания. Поэтому при лечении пациент должен поработать и над этими вопросами. А грибы – это помощь, которую предоставляет человеку сама Природа! *Светлана Богословская***Пора грибной охоты.**"Третьей охотой" называют в России сбор грибов, который стал у нас популярнее рыбной ловли. Конечно, грибы вкусны во всех видах, но куда сильнее гонит людей в лес азарт грибника - отголосок древнего инстинкта собирательства. Однако современным грибникам катастрофически не хватает знаний. Одни приходят из грибного леса с полупустыми корзинами, другие собирают всё подряд, рискуя отравиться... Как же этого избежать? На вопросы "Лечебных вестей" отвечает ученый-биолог, страстный грибник и знаток грибного царства Михаил Николаевич КОСТОЛОМОВ.- Михаил Николаевич, сейчас у нас самый разгар грибного сезона. Расскажите, пожалуйста, что же такое - грибы и почему мы их так любим? - Грибы - это удивительное чудо и, вместе с тем, загадка органической природы. Известно несколько десятков тысяч видов грибов. Они невероятно разнообразны по форме, размерам, окраске, строению, образу жизни. Многие из них просто поразительно красивы. Когда-то грибы считали особыми растениями, только не содержащими хлорофилла. Но позже нашлись и другие отличия от растений. Оказалось, что грибы вырабатывают гликоген, мочевину, серотонин - ну совсем как животные. Белков в них почти столько, сколько в мясе, поэтому раньше их всегда готовили в монастырях и называли "монашеским мясом", ведь мяса монахи не едят. Углеводов в грибах столько же, сколько в говяжей печени. А ещё минеральные соли, микроэлементы... - Так что же, грибы - это животные? - Некоторые специалисты действительно так считали. Но сегодня грибы признаны самостоятельным царством органического мира, наряду с растениями и животными. И это царство для нас -бесценный дар природы. Одни грибы мы едим, другими лечимся, третьими любуемся, а сбор грибов - это мощнейший выброс адреналина! - Хороши ли, по вашему мнению, грибы, как продукт питания? - Ещё бы! Нет ничего вкуснее грибов, если их правильно приготовить. К сожалению, я часто вижу, как люди портят этот прекрасный продукт. Не все грибы можно смешивать друг с другом - они гораздо вкуснее порознь. Часто их вываривают так, что в них ничего не остаётся, а потом ещё жарят - и грибы получаются практически несъедобными. А ведь питательная ценность грибов очень высока! Кроме белков и углеводов там содержится столько витаминов и минералов, что не каждое растение может похвастаться таким составом. Интересно, что в грибах есть даже те витамины, которые свойственны животным продуктам. Витамина D в них больше, чем в сливочном масле, а никотиновой кислоты (витамина РР) столько же, сколько в говяжей печени и дрожжах. По содержанию фосфора грибы не уступают рыбе. Я уже не говорю о всевозможных лекарственных веществах грибов - на этом основана целая область медицины, фунготерапия. - Но говорят, что грибы плохо перевариваются... - Действительно, в грибах много воды (до 90%), клетчатки и хитина. Это затрудняет их переваривание, но зато стимулирует работу желудочно-кишечного тракта. Другое дело, что есть грибы часто и помногу могут только очень здоровые люди. 200 г. свежеприготовленных грибов на один раз вполне достаточно. Кстати, мясо диетологи тоже не рекомендуют есть в больших количествах. - Сезон грибов очень короткий, хочется съесть побольше... - Не такой уж он и короткий. За грибами можно ходить почти круглый год, хотя, конечно, в основном их собирают от мая до конца ноября. Но если зима не очень холодная, без сильных морозов, то и в январе-феврале можно найти некоторые виды грибов, которые украсят ваш стол: например, зимний опёнок. - Иногда бывает просто обидно: в лесу полно грибов, но собирать нечего, все какие-то поганки. Есть ли хорошие грибы, которыми неопытные грибники пренебрегают? - Таких грибов полно. Чаще всего не берут колпаки: у них юбочка на ножке, поэтому их считают поганками. И напрасно: колпак кольчатый - это замечательный, вкуснейший гриб, "лесной шампиньон", потому у него и юбочка, как у шампиньонов. Растут колпаки повсюду и в огромных количествах, ими одними можно наполнить корзину. Не надо только брать старые грибы, у которых пластинки почернели. Готовить их можно по-всякому, например - засолить, а при подаче поливать майонезом с чесноком. Перед жаркой колпаки не надо отваривать - они будут невкусными. Жарить лучше сырыми, добавляя сметану. Всем рекомендую! - А что за гриб - подмолочник? - О, это потрясающий гриб. За границей его считают одним из наиболее ценных грибов, а у нас в средней полосе почему-то не знают и не собирают. Этот гриб никогда не бывает червивым. У него красновато-коричневая или оранжево-коричневая шляпка, пластиночки желтовато-белые, и если их повредить ножом - вытекает белый млечный сок. Ножка того же оттенка, что и шляпка, только бледнее. Этот гриб очень красивый и вкусный. Кое-где его даже едят сырым, посыпая солью. Но лучше всего подмолочник положить на сковородку, посолить и поставить в духовку запекаться. Или жарить сырым, обмакивая в кляр. Это безумно вкусно! - Какие ещё малоизвестные грибы вы рекомендуете? - Многие боятся ежовиков - они желтоватые, похожи на лисички,но под шляпкой у них не пластинки и не губка, а множество крошечных иголочек. Этими грибами не надо пренебрегать - они не хуже лисичек, тем более, являются их родственниками. И, конечно же не могу не сказать о дождевиках, которые у нас вообще почти никто не собирает, хотя это одни из наиболее вкусных грибов. Их топчут ногами и называют "порховками", потому что при этом из созревшего плода с шумом вылетает "дымок", то есть облачко спор. А в Италии дождевики считаются лучшими грибами. В них больше белка, чем в белых грибах, да и других полезных веществ немало. Единственный их недостаток в том, что это очень нежные грибы. Хранить их можно только в сушеном виде - это белый порошок, из которого получается изумительный, ароматный грибной бульон. А самый простой способ приготовления дождевиков - нарезать их тонкими ломтиками, посолить и поджарить на масле, как омлет. Язык проглотишь! - Можно ли дождевики с чем-то спутать? - У дождевика должны быть мягкая белоснежная мякоть и очень приятный грибной запах. Если мякоть потемнела или имеет какой-то иной цвет - гриб несъедобен. Кстати, по этому же признаку настоящий дождевик можно отличить от его несъедобного двойника - ложнодождевика бородавчатого: у того в плотной белой мякоти есть желтые прожилки, а запах - как у сырой картошки. - Теперь расскажите, пожалуйста, о плохих грибах, которые многие из нас собирают и считают съедобными. - Здесь я бы отметил, прежде всего, свинушку тонкую. Этих свинух каждый год растёт невиданное множество, и ещё каких-нибудь лет 20 назад они считались вполне съедобными грибами, хотя и низкого качества. И только когда и в России, и за границей участились случаи тяжелого отравления этими грибами, за свинушку взялись исследователи. Оказалось, что в ней содержится сильный яд - мускарин, сходный с тем, который содержится в красных мухоморах. От термообработки этот яд не разрушается, и при его воздействии у людей возникает так называемый мускариновый синдром: рвота, понос, у человека течёт слюна и пот, сердце начинает редко биться. Но самое неприятное, что можно много лет есть эти свинушки без всяких видимых последствий, а потом внезапно ими же отравиться. - А какие грибы наиболее опасны? - Тут на первом месте стоит, конечно, бледная поганка - её яд по силе сравним со змеинным, но гораздо опаснее, поскольку проявляется через 8 и более часов, иногда даже через трое суток, когда внутренние органы уже поражены и ничем нельзя помочь. К тому же этот яд не разрушается при варке. Бледная поганка - самый распространённый вид ядовитых грибов. Есть ещё несколько видов мухоморов, которые тоже очень ядовиты, хотя к смертельному исходу приводят реже. К сожалению, общих рекомендаций, как отличить съедобный гриб от ядовитого, не существует. Некоторые люди думают, что ядовитые грибы не едят черви. Ничего подобного, прекрасно едят. Поэтому единственный способ защитить своё здоровье и жизнь - собирать только те грибы, которые вы хорошо знаете. Их вполне достаточно, чтобы наполнить корзину. Но отравиться можно и съедобными грибами, если они старые и испорченные. Кстати, испортиться могут и молодые здоровые грибы, если с ними неправильно обращаться. В испорченных грибах есть неспецифические яды, которые образуются в результате деятельности бактерий. - Если человек отравился грибами, как оказать ему первую помощь? - При любых признаках отравления грибами (боль в животе, тошнота, рвота, понос, нарушение сердечной деятельности и т.п.) сразу вызывайте врача. До его прихода постарайтесь вызвать у пострадавшего рвоту - для этого он должен выпить большое количество теплой воды. После рвоты надо принять слабительное или поставить клизму. При этом пить много жидкости, чтобы разбавить ядовитые вещества в организме, и принимать энтеросорбенты (активированный уголь, полифепан). А когда придёт врач, он промоет желудок - это самое эффективное средство. - Всем ли можно есть грибы? - Употреблять грибы не следует при подагре, всевозможных желудочно-кишечных заболеваниях, серьёзных болезнях печени и почек. Вообще не давайте грибы детям дошкольного возраста - их пищеварительный аппарат ещё не умеет справляться с некоторыми веществами, входящими в состав гриба. А детям постарше советую начинать с искусственно выращенных шампиньонов - они усваиваются гораздо лучше, чем лесные грибы. *Беседовала Елена Светлова.**/ "Лечебные вести" №10, октябрь 2009 г./* |