



Белые грибы – самый желанный в корзинках грибников «улов». Они обладают особыми вкусовыми и питательными свойствами, лучше усваиваются организмом, содержат вещества, которые невозможно найти в других грибах.

Однако грибникам всегда следует помнить о правилах сбора и приготовления грибов (даже белых), чтобы избежать пищевого отравления, поскольку отравление грибами протекает намного тяжелее других пищевых отравлений.

Отравление грибами могут вызвать как ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята), так и условно-съедобные грибы (дождевики, чернильный гриб или навозник, сморчки, строчки и т.д.) и даже съедобные грибы (в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки).

Рекомендации по профилактике отравлений грибами:

-

никогда не собирайте неизвестные грибы (если есть хоть малейшие сомнения в определении вида грибов, откажитесь от употребления их в пищу);

-

не собирайте грибы вблизи от автодорог, магистралей;

-

не пробуйте на вкус и не ешьте грибы в сыром виде;

-

никогда не употребляйте в пищу перезрелые, дряблые грибы;

-

не покупайте на рынке или с рук грибные консервы, приготовленных в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами;

-

не откладывайте обработку грибов, так как этот продукт является скоропортящимся;

-

только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами, которые можно готовить без предварительного отваривания; условно съедобные грибы необходимо предварительно отмачивать или отваривать.

Какие полезные вещества есть в белых грибах:

Витамина В1 в боровиках содержится не меньше, чем в зерновых культурах и говяжьей печени.

Этот витамин укрепляет нервную систему.

Витамин В2 (рибофлавин), также содержащийся в белом грибе, входит в состав ферментов, которые принимают участие в обмене белков, углеводов и жиров

Рибофлавин поддерживает нормальное зрение.

В белых грибах содержится витамин B5, который избавляет от ощущения усталости и помогает уменьшить проблемы со сном.

По количеству калия и серы белые грибы превосходят овощи и фрукты;

-по содержанию кальция и фосфора они приравниваются к рыбе, а солей кальция в них, как в изюме и черносливе;

-Белые грибы в целом полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ, для улучшения общего тонуса организма