

Рацион

Грибы лесные и не только

Чем хороши эти дары природы и как их есть, чтобы получить максимальную пользу



Грибной сезон начался. Любители готовы отправиться с корзинками в лес. Самое время задуматься – а какую пользу грибы принесут организму, как их есть так, чтобы усваивались все полезные вещества?

Польза грибов

Очень многие любят грибы, и заслуженно. Это один из качественных источников растительного белка. До 5 граммов белка на 100 граммов продукта. Существует очень много видов грибов, и состав у них везде разный. Говорить подробно о грибах как о целой группе продуктов невозможно – у разных видов грибов свойства разные. Но в целом это источник растительного белка. Во многих видах грибов содержится до 18 аминокислот, витамины группы B, A, D, E, K, цинк, хром и другие необходимые организму микроэлементы.

Токсичность

Самое неприятное качество грибов – они накапливают токсичные вещества. Поэтому очень важно знать, где конкретные грибы, которые вы собираетесь съесть, росли: в экологически чистом лесу или у трассы, недалеко от заводов.

Грибы важно подвергать тщательной термической обработке – мы не знаем, как они росли, где их собирали, как хранили и транспортировали. Обращайте внимание на класс грибов, например, волнушки, грузди, сморчки – условно-съедобные грибы. Их нужно отваривать как минимум в двух водах не менее 20 минут. Часто они требуют замачивания.

Рекомендуется исключить консервированные грибы из рациона, так как повышается фактор риска отравления и переизбытка токсинов, которые неизбежно попадают в консервированные продукты из-за технологии самого процесса. Наконец, если вы не разбираетесь в грибах, не рекомендуется собирать их самостоятельно.

Самые полезные

Грибы шиитаке. Их можно отнести по свойствам к суперфуду – это концентрат полезных веществ. Причём их достаточно в небольшом количестве, чтобы получить все микроэлементы – например, добавить в суп несколько штук. Хорошо укрепляют печень и репродуктивную систему, снижают холестерин. И, что очень важно, шиитаке помогают выводить из организма токсичные соединения.

С чем сочетать

Грибы – непростой продукт для усвоения организмом. Чтобы их переварить, нам требуется столько же времени, сколько и для красного мяса. Чтобы облегчить усвоение грибов, их нужно, во-первых, есть в обед, так как днём у нас пик пищеварительной активности. Во-вторых, не сочетать с другими источниками белка, то есть с мясом, рыбой, бобовыми. Отличное сопровождение для грибов – это овощи, зелень, цельнозерновые продукты (хлеб, паста), а также рис. Даже тем, кто худеет, не нужно запрещать себе картошку с грибами.

Об оптимальном количестве грибов нужно говорить с каждым человеком индивидуально. Нет одной рекомендации для всех, нужно исходить из здоровья конкретного человека, его рациона. Важно учитывать симптомы, количество других источников белка в рационе и некоторые другие нюансы.

Отдельно отметим, что детям до 10–12 лет лучше не включать в рацион грибы. Во-первых, есть риск содержания в грибах токсичных веществ, тяжёлых металлов. Во-вторых, детская пищеварительная система незрелая, детям просто не хватит ферментов для качественного переваривания и усвоения грибов.

Благодарность

Подарок для ребятни

В редакцию «ММ» пришла благодарность в адрес депутата Магнитогорского городского Собрания.

«От лица всех жителей, проживающих по адресу: улица Ленинградская, дом 15, – хочу выразить благодарность депутату МГСД Вадиму Владиславовичу Иванову за установленную детскую площадку.

✍ Л. Рябчикова, председатель ТОС № 21»

Предупреждение

Фонтаны не для купания!

Традиционно с наступлением летней жары городские фонтаны становятся местом купания детей и взрослых. И хотя это запрещено и опасно, желающих «нырнуть» в фонтан меньше не становится.

Специалисты Роспотребнадзора акцентируют внимание на том, что водные сооружения, расположенные в парках и скверах, выполняют лишь декоративную функцию. Поэтому вода, которой они наполняются, зачастую не отвечает санитарным требованиям и непригодна для купания. Она циркулирует по замкнутому кругу, что при высоких температурах способствует размножению бактерий и микроорганизмов. Кроме того, в воду попадают и инфекции, распространяемые птицами и животными, которые также несут опасность для здоровья человека. А значит, баловство в фонтане чревато не только простудой, но и более серьёзными инфекционными заболеваниями.

Однако главная опасность состоит в том, что в чаше фонтанов есть трубопроводы, насосы и светильники. Очень часто подобные элементы скрыты под водой, и человек их не видит. Поэтому он может тяжело пораниться об острые углы сооружения.

Также часто на дне фонтанов установлены декоративные элементы, оснащённые электропроводкой. А учитывая постоянный контакт электрических систем с водой, есть вероятность возникновения короткого замыкания в случае их повреждения. В результате человек может получить сильный удар током.

Напомним, в Магнитогорске для отдыха и купания открыты три пляжа – Северный, Центральный и Лукоморье. Они прошли подготовку перед летним купальным сезоном и соответствуют всем требованиям безопасности.

Горожане, которые желают отдохнуть в парках и скверах в прохладе у фонтанов, по-прежнему должны строго соблюдать масочный режим и социальную дистанцию.



на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Сдам» и т. д. — на стр. 14

Продам

- *Сад в «Берёзовой роще», 6 с. Т. 8-951-810-88-30.
- *Сад в «Металлурге-2». Т. 8-909-74-86-900.
- *Сад в «Металлурге-2». Т. 8-982-105-47-21.
- *Земельный участок, п. Карадырский. Т. 8-912-805-13-61.
- *Гараж в «Металлург-3», кресло-коляску с saniрующим узлом. Т. 8-909-747-96-37.
- *Гараж в «Металлурге» 25. Погреб. Ц. 18 т. р. Можно под склад. Т. 8-982-320-34-70.
- *Песок. Цемент. Отсевы. Щебень. Т. 45-10-40.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- *Тротуарная плитка. Бордюр. Т. 8-912-805-10-16.
- *Стройматериалы б/у: кирпич от 8 р./шт., брус, доску от 3000 р. за м³, металлопрокат от 25 р./кг, про-

- флист оцинкованный от 160 р. за м². ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.
- *Песок, щебень, скалу, отсев, гравий, землю и др. Недорого. От 3 т до 30 т. Т. 43-01-92.
- *Песок, щебень, отсев, до 3 т. Т. 8-3519-01-71-32.
- *Песок, щебень, чернозём. Т. 45-39-40.
- *Песок, щебень, отсев. Т. 47-00-02.
- *Песок, щебень, от 3 до 10 т. Т. 8-351-906-92-95.
- *Песок, щебень, отсев, чернозем от 3 до 30 тонн. Т. 8-912-326-01-36.
- *Дом 100 кв. м в п. Приморском (МОС). Т.: 8-912-311-09-64, 8-982-339-62-65.
- *Песок, щебень, дрова. Т. 8-964-245-33-99.
- *Дрова, песок, щебень. Т. 8-951-127-44-46.

- *Щебень, земля, скала, песок, отсев и др. Недорого. Т. 8-919-406-92-38.
- *Кольца ЖБ. Т. 8-912-805-75-44.
- *Чернозем, песок, отсев, щебень, скала. Т. 29-01-25.
- *Банную печь. Т. 8-919-158-96-20.
- *Дрова, горбыль, опилки, перегной. Т. 43-33-99.
- *Новую инвалидную коляску. Т. 8-904-803-11-46.
- *Печь банную. Т. 8-904-807-41-95.
- *Двухкомнатную квартиру по Московской. Т. 8-982-109-05-83.
- *Чернозём, скала, песок, отсев. Т. 8-951-464-79-97.
- Куплю**
- *Автовыкуп. Т. 8-919-352-01-02.
- *«Волгу», «Жигули». Т. 8-903-090-00-95.
- *Мотоциклы, мопеды, моторол-

- леры (производство СССР). Запчасти. Т. 8-912-805-95-01.
- *Ваш автомобиль. Дорого. В любом состоянии. Т. 8-982-364-67-63.
- *Автомобиль. Т. 8-903-090-00-95.
- *Холодильник неисправный, до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.
- *Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд в сады, в гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
- *Холодильник, неисправный, современный, до 3 т. р. Т. 59-10-49.
- *Холодильник в любом состоянии, варочную поверхность, духовой шкаф. Т. 8-908-065-89-14.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Холодильник чистый, современный, неисправный, до 2 т. р. Т. 8-951-780-65-55.
- *Морозилку неисправную. Т. 8-951-780-65-55.

- *Баллоны. Т. 8-964-246-93-82.
- *Холодильник, ванну, стиралки, плиты, батареи. Т. 8-964-249-41-75.
- *Холодильник, ванну, стиралку, плиты, батареи. Т. 8-909-094-26-39.
- *«ВАЗ». Т. 8-904-975-72-14.
- *Стройматериалы б/у: кирпич, брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.
- *Рога лося, янтарные украшения, каслинское литьё. Т. 8-900-073-11-42.
- *Бак, будку, хозблок, гараж металлопеческий, б/у. Т. 8-912-803-60-06.
- *Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.
- *Автовыкуп всех автомобилей в любом состоянии. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.