

# Грибы: польза и вред

**Цель: познакомиться какую  
пользу и вред наносят грибы  
организму человека**

## Задачи:

- изучить литературу по данной теме
- проанализировать материал;
- познакомиться с различными видами грибов.

Гипотеза: существуют грибы  
паразиты полезные для человека

## СОДЕРЖАНИЕ [скрыть]

- 1 Полезные свойства грибов
- 2 Вред грибов
- 3 Кому нельзя есть грибы?
- 4 Можно ли есть грибы детям?
- 5 В каком виде грибы наиболее полезны?
- 6 Какие грибы лучше: лесные или культивируемые?



Грибы – уникальный продукт, дарованный человеку природой. Изучены они достаточно хорошо, но споры о вреде и пользе грибов, кажется, не прекратятся никогда. Уникальность продукта заключается в составе, однако помимо огромного количества полезных веществ некоторые грибы могут содержать яды, токсины, соли тяжелых металлов и множество других веществ, которые способны нанести существенный вред здоровью человека и даже убить.

# Полезные свойства грибов

Состав различных грибов тщательно изучен во многих лабораториях мира. Благодаря содержанию большого количества различных микроэлементов грибы можно приравнять к фруктам, их углеводный состав не уступает овощам, а по количеству белка этот продукт превосходит даже мясо (поэтому иногда грибы называют «лесное мясо»). При этом на 90 % грибы состоят из воды и практически не содержат жиров, т. е. это низкокалорийный продукт, при употреблении которого в пищу довольно быстро наступает насыщение.

САМЫМИ ПОЛЕЗНЫМИ,  
ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О  
СОДЕРЖАНИИ РАЗЛИЧНЫХ  
ВЕЩЕСТВ, СЧИТАЮТСЯ  
БЕЛЫЕ ГРИБЫ (БОРОВИКИ),  
ПОДОСИНОВИКИ,  
ПОДБЕРЕЗОВИКИ, ГРУЗДИ,  
РЫЖИКИ, ОПЯТА,  
ЛИСИЧКИ, ШАМПИНЬОНЫ  
И, КАК НИ СТРАННО,  
ОБЫЧНЫЕ СЫРОЕЖКИ.

Подосиновик и подберезовик



Грибы опята







РЫЖИК

Шампиньоны - грибы короле



# Вред грибов

Несмотря на уникальный химический состав, грибы все же никак нельзя поставить в один ряд с наиболее полезными и диетическими продуктами, и причин для этого немало.

К сожалению, грибы плохо перевариваются в желудочно-кишечном тракте из-за большого содержания в них хитина, который перерабатывать организму очень трудно. К тому же грибы замедляют выделение желудочного сока, в результате чего может ухудшаться не только переваривание самих грибов, но и другой пищи, съеденной вместе с ними. Поэтому грибы считаются тяжелой пищей, и даже здоровым людям не

пищей, и даже здоровым людям не рекомендуется есть их часто и в больших количествах. Наибольшая концентрация хитина обнаружена в ножках грибов, поэтому их лучше не употреблять в пищу или хотя бы перед приготовлением снять с них верхний слой.

Еще один недостаток грибов – это их способность накапливать вредные вещества. Они как губка поглощают их из окружающей среды (из почвы, воды и даже воздуха). В грибах, выросших на загрязненных территориях и вблизи них, обнаруживаются соли тяжелых металлов, радиоактивные частицы и другие вредные вещества, причем чем больше гриб, тем больше в нем накапливается ядовитых для организма человека веществ. Поэтому не рекомендуется собирать грибы на

# Кому нельзя есть грибы?

Даже здоровым людям не рекомендуется есть грибы часто и много. Во-первых, из-за того, что они являются тяжелой пищей для организма, а во-вторых, из-за высокого содержания в них белка, т. к. это создает большую нагрузку на органы пищеварения.

Об употреблении грибов не может быть и речи, если имеется **обострение любых заболеваний пищеварительной системы**, однако врачи не рекомендуют употреблять их даже в период ремиссии. Нельзя есть грибы и людям, страдающим болезнями печени и почек, а также при **подагре**.

## Можно ли есть грибы детям?

Ответ на этот вопрос очевиден: «Нет! Детям грибы есть нельзя». Желудочно-кишечный тракт ребенка не способен переварить все вещества, содержащиеся в грибах, поэтому употребление их в пищу в детском возрасте может привести к тяжелым расстройствам пищеварения. Причем нельзя давать детям грибы ни в каком виде, будь то грибной суп или пирожки с ними.

Кроме того, грибы могут вызвать **отравление** у ребенка. Даже при самой тщательной обработке в них могут остаться вредные вещества. Организм



## В каком виде грибы наиболее полезны?

Грибы можно употреблять в пищу только после термической обработки, в результате которой большинство полезных веществ, содержащихся в них, разрушается. А вот вредные вещества, которые могли накопиться в грибах, и хитин, который не переваривается в желудочно-кишечном тракте человека, остаются. Поэтому в результате кулинарной обработки из грибов получается вкусное, но абсолютно бесполезное для организма блюдо.

Учитывая все это, можно сказать, что способ приготовления грибов практически никак не влияет на

учитывая все это, можно сказать, что способ приготовления грибов практически никак не влияет на сохранение в них полезных веществ. Но удалить большую часть вредных веществ, которые могли накопиться в грибах, в процессе приготовления все же можно. При варке химические вещества переходят в воду, поэтому все грибы, собранные в лесах, рекомендуется предварительно отваривать 3 раза по 15 минут и только потом подвергать дальнейшей кулинарной обработке (жарка, засолка, маринование). Следует отметить, что яды и токсины, содержащиеся в ядовитых грибах, удалить таким образом нельзя.

- Чага укрепляет иммунитет.

Чай из березового гриба восстанавливает защитные механизмы организма при борьбе с раковыми образованиями. Этот чай усиливает действие противоопухолевых препаратов.

- Чага лечит десны и болезни органов пищеварительной системы.
- Чай из чаги нормализует уровень сахара в крови и обладает общеукрепляющим свойством.
- Этот напиток полезен при заболеваниях кишечника и желудка.

## ЧАГИ



На первый взгляд березовый гриб чага кажется невзрачным: это черный парост неправильной формы, покрытый множеством неглубоких трещин. Чага растет на ольхе, рябине, клене, вязы, буке и, конечно, на березе. Лечебными свойствами обладает только чага с живой березы. Березовый гриб заводится на поврежденных частях дерева: там, где была сломана ветка или треснула кора и куда попали споры гриба.

Чага может вырастать до полуметра и



## Кефирный гриб: польза и вред

Кефирный, он же молочный или тибетский,

гриб существует и активно используется для получения полезного кефира уже много веков, однако в нашей стране он стал популярен сравнительно недавно. [...]

---



Чайный грибок в природе не растет. Это симбиоз таких микроорганизмов, как дрожжевой грибок, уксусная и глицероуксусная бактерии. Настой чайного гриба имеет множество названий: чайный квас, маньчжурский грибок, волжская медуха, чайный грибок. Польза и вред чайного гриба – это вопрос, который всегда интересовал людей. Об уникальности чайного гриба и его полезных свойствах сказано немало. А сегодня мы рассмотрим вопрос: вреден ли чайный грибок?

Итак, каких вредностей с настоем из чайного гриба нет. Он полезен уксусом. Но есть небольшой список ограничений и правил, которые необходимо знать, употребляя чайный грибок. Так, чайный грибок категорически не употреблять людям, страдающим диабетом и ожирением из-за большого количества в нем сахара или меда. Людям, страдающим повышенной кислотностью желудочного сока чайный грибок нужно принимать с особой осторожностью. Лучше всего пить настой с медом и приправленный не на черном, а на зеленом чае. Нужно также делать перерывы после 1-2 месяцев приема этого напитка. Также осторожно принимать чайный грибок нужно людям с низкой кислотностью, гастритом или повышенным артериальным давлением. Скорее всего это касается напитка, настоянного на зеленом чае. Также известны случаи индивидуальной непереносимости чайного гриба из-за аллергических реакций на какой-то компонент этого настоя.





# ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ



КРАСНЫЙ МУХОМОР



МУХОМОР  
ПАНТЕРНЫЙ



МУХОМОР БЕЛЫЙ  
ВОНЮЧИЙ



БЛЕДНАЯ ПОГАНКА



ЧЕРТОВ ГРИБ



ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ

# СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



ПОДБЕРЕЗОВИК



ПОЛЬСКИЙ ГРИБ



ПОДОСИНОВИК



ЛИСИЧКИ



МАСЛЕНОК



БЕЛЫЙ ГРИБ

грибам нужно относиться с осторожностью. Не стоит брать гриб, если есть хоть небольшие сомнения в том, что он относится к съедобным. Если маринованные или соленые грибы были заготовлены или хранились ненадлежащим образом, то лучше воздержаться от употребления их в пищу.

## Вывод:

- Существуют грибы паразиты полезные для человека.

Использованная  
литература:  
интернет