

Грибы и ягоды: польза или вред

Вряд ли вы над этим задумывались когда-либо, но грибы и ягоды, столь привычные в летний период, можно назвать самыми непонятными из продуктов питания. Вы все еще считаете, что ягоды – это сплошные витамины, а грибы съедобны все, кроме ядовитых? Вот вам и народные заблуждения.



Ягоды – «джеймсы бонды» природного царства

Летом мы иногда через силу стараемся съесть как можно больше свежих ягод, пытаюсь зарядиться витаминами на год вперед. Если вы сейчас стоите, то съядте: **ягоды ценятся вовсе не витаминами. Природа создала ягоды скорее как лекарство, а не еду.** Кстати, в древние времена прекрасно знали об этом и пользовались лечебными свойствами ягод на всю катушку. Мы же в лучшем случае делим ягоды на кислые и сладкие, любимые и не очень.

Ягоды – это концентрат биологически активных веществ: минералы, антиоксиданты, пектины, полезные кислоты. Они значительно уступают фруктам по разнообразию витаминов: в ягодах много витамина С, остальные представлены в ограниченном количестве. Основная ценность ягод в другом: каждый вид как будто специально создан для борьбы с определенным недугом. Вещества в отдельной ягоде подобраны с умом, одно дополняет и усиливает другое. В отличие от грибов ягоды не накапливают различные вредности из атмосферы (тяжелые металлы, радиоактивные вещества), они прекрасно сохраняют свои свойства при сушке, заморозке или правильной консервации.

В ягодах очень много кислот, поэтому не стоит употреблять их на голодный желудок.

Известно, что любые плоды для максимальной пользы должны созреть сами под солнышком. Поэтому с осторожностью относитесь к ягодам из южных республик или других областей. В 99% случаев они собраны незрелыми и дозревали по дороге, иногда и принудительно (под воздействием химии).

Чем богаты ягоды?

Земляника

Железо, марганец, медь, цинк, калий, пектины, кислоты. Витамин С, фолиевая кислота, биофлавоноиды.

Биофлавоноиды – это витамин Р, в землянике он царствует почти в одиночестве, зато в большом количестве. Однако в научном мире биофлавоноиды не относятся к витаминам. Это биологически активное вещество помогает сохранению витамина С. До сих пор не доказано, что витамин Р так уж нужен человеку. Но пусть будет. Земляника, благодаря минеральному комплексу, хорошо помогает при анемии. Настой из ягод и листьев обладает мочегонным действием. В 100 г земляники содержится полторы дневных норм витамина С и дневная норма легкоусвояемого кальция! Это важно. Если вы планируете ребенка – земляника в помощь.

Противопоказания: аллергия. Лекарственные формы земляники противопоказаны при беременности.

Черника

Железо (количество легкоусвояемого железа в 2,5 раза больше, чем в мясе), марганец, магний, калий, витамин С, дубильные вещества, органические кислоты

Чернику называют королевой лесов, это одна из самых ценных ягод. Про железо мы уже поняли, а еще в чернике содержится основной зрительный пигмент, благодаря ему (в совокупности с минералами), эта ягода повышает остроту зрения. Черника выводит холестерин, предупреждает образование тромбов, снижает сахар в крови. Она является естественным антибиотиком, поэтому помогает при воспалениях ЖКТ, горла и десен.

Противопоказания: склонность к запорам (особенно у детей), аллергия.

Малина

Салициловая кислота, калий, кальций, железо, каротин, витамины В1 и В2. Самое большое количество клетчатки, фолиевая кислота.

Все мы знаем малину как серьезного конкурента жаропонижающим средствам, ведь она тоже содержит салициловую кислоту. Витамина С в ней маловато, зато много фруктовых сахаров. В листьях малины содержатся вещества, стимулирующие гладкую мускулатуру кишечника, матки.

Противопоказания: детям при простуде не следует давать концентрированные дозы малиновых чаев. При обильном потоотделении возможно обезвоживание.

Черешня

Калий, магний, кальций, фосфор, железо, йод, фтор, хром. Богата витамином А (каротин), так же содержит витамины С, В1 и В2.

Черешня – это мощная метла для организма, она чистит на своем пути буквально все: желудок, кишечник, печень. Снимает отеки, укрепляет сосуды. Очень полезна для сердечников. Если соединить все нужные качества, окажется, что черешня – идеальная ягода для беременных. Как известно, при беременности возникают и физиологическая анемия, и малокровие, и отеки, и склонность к запорам.

Противопоказания: склонность к диареем.

Вишня

Железо, медь, магний, калий, фолиевая кислота, витамины С, В2 и В6.

Вишней лечат малокровие, болезни нервной системы, она снижает давление и является отличным антиоксидантом, а так же обезболивающим средством при сердечных недугах.

Противопоказания: в вишне много синильной кислоты. При переедании возможно отравление.

Смородина

В 100 г черной смородины – более трех дневных норм витамина С, треть нормы витаминов В1 и В2. Пектин, фолиевая кислота, магний, калий, железо, фосфор, эфирные масла.

В красной и белой смородине мало витаминов, зато очень много пектина. Черная смородина намного полезнее своих красных и белых родственниц. Она является сильным антиоксидантом, выводя из организма токсины и тяжелые металлы. Смородина лечит сердце и сосуды, нервные заболевания. При сильных головных болях (мигреньях) попробуйте выпить пару кружек морса из смородины, у вас в морозилке наверняка завалялись ее дачные излишки. Название «смородина» происходит от древнерусского слова «смородить» - источать приятный запах. Не путайте со «смердить» - смердами высокие бояре называли людей из черни.

Противопоказания: язва желудка, повышенная кислотность, выделение солей оксалатов с мочой, пищевая аллергия. Красная и белая смородина противопоказаний не имеют, кроме индивидуальной непереносимости.

Клубника

Марганец, цинк, калий, кальций, медь, кобальт, молибден, фосфор, фтор и йод, каротин. Витамина С в клубнике больше, чем в лимоне.

Клубника, как и другие ягоды, укрепляет сосуды, очищает организм и повышает иммунитет в целом, ведь в ней содержится целый букет минералов+ударная доза витамина С. Чем темнее ягода, тем больше в ней активных веществ. К сожалению, в этом году клубнику испортили дожди, почти вся она – кислая. Врачи не рекомендуют покупать привозную (или импортную) клубнику: это самая капризная скоропортящаяся ягода. Скорее всего, ее собрали незрелой и «довели до ума» химикатами. Цинк, содержащийся в клубнике, повышает либидо. Но свой непристойный смысл «клубничка» получила вовсе не из-за этого, а с легкой руки Н.В. Гоголя и его «Мертвых душ», приписавшему одному из героев фразу «попользоваться насчет клубнички».

Противопоказания: пищевая аллергия.

Клюква

Калий, железо, марганец, фосфор, кальций, йод, бор, витамин С, пектины, органические кислоты.

Принято считать, что клюква полезна, прежде всего, витамином С. Это не совсем так. Клюква содержит сразу несколько активных веществ с мощным биологическим действием. Это и урсоловая кислота, обладающая заживляющим действием, она предупреждает образование камней – и выгоняет камни. И кверцетин, предотвращающий появление рака – и лечащий рак. Одним из наиболее сильных элементов в клюкве является полифенол (разновидность растительного антиоксиданта). Клюква лечит хронические воспалительные заболевания, укрепляет иммунитет, выводит излишек солей оксалатов. Органические кислоты борются с болезнетворными бактериями (стафилококк, кишечная палочка).

Противопоказания: язва, гастрит с повышенной кислотностью, пищевая аллергия.

Облепиха

Единственная ягода, которую можно назвать именно кладезем витаминов!

В ней содержатся витамины С, А, В1, В2, В4, В6, В8, Вс, К, Р, РР, Е, F. Органические кислоты: яблочная, винная, щавелевая, янтарная.

Доказано, что облепиха повышает сопротивляемость организма инфекциям, обладает бактерицидным действием, уничтожая болезнетворные бактерии. Облепиха оздоравливает кожу, ускоряет рост волос, гонит прочь токсины, восстанавливает силы после болезни и во всю мощь укрепляет иммунитет.

Противопоказания: повышенная кислотность, выделения солей оксалатов в моче, болезни печени и желчного пузыря.

Брусника

Большое количество сахаров (до 10%), витамин С, каротин, калий и марганец, органические кислоты: лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная, уксусная и др. До 30% жирного масла, содержащего незаменимые линолевую и линоленовую кислоты.

В её составе более 80 соединений, поэтому брусникой лечат почти всё. Вот так – коротко и ясно.

Противопоказания: если брусники съесть больше меры, возможны тошнота и рвота.

Рябина черноплодная

Витамины С и Р, йод, пектины, фолиевая кислота, бор, медь, марганец, молибден.

Укрепляет сосуды, понижает давление. Благодаря огромному количеству йода, лечит болезни щитовидки, поражения головного мозга.

Противопоказания: повышенная свертываемость крови, особенно флебит и тромбофлебит.

Рябина красная

Глюкоза, фруктоза, органические кислоты, дубильные вещества, витамин С, каротин.

Рябина нормализует давление, восстанавливает поджелудку и селезенку – в результате они вырабатывают достаточное количество антибактерицидных веществ, что позволяет избавиться от простудных заболеваний и многих воспалительных процессов. Рябина заживляет раны, лечит желудок, кишечник и печень, помогает при маточных кровотечениях.

Противопоказания: традиционно считается, что рябина противопоказана во время беременности. Что интересно, с давних времен сок и отвар из рябины принимали как противозачаточное средство.

Шиповник

Витамин С (в 30-40 раз больше, чем в лимоне), витамин Р, каротиноиды, флавоноиды, эфирное масло, сахара, калий, натрий, кальций, железо, марганец, фосфор, магний, медь, цинк, хром, молибден, кобальт.

Шиповник стабилизирует сахар в крови, укрепляет сосуды, помогает при железодефицитных анемиях, острых инфекциях, кровоизлияниях, сердечных болезнях, гипертонии. Сок, отвар, сироп из шиповника называют самым мощным иммуномодулятором.

Противопоказания: тромбозы, тромбофлебит, недостаточность кровообращения.

Крыжовник

Пектины, клетчатка, органические кислоты, кальций, железо, калий, витамины: С, Р, каротин.

Крыжовник оздоравливает кишечник, уменьшает отеки. Улучшает обмен веществ, полезен аллергикам, т.к. помогает при кожных сыпях. Выводит соли тяжелых металлов, радиацию.

Противопоказания: язва желудка, энтерит, колит, диарея.

Ягоды детям: когда вводить, что и сколько

Мамы деток раннего возраста (от 0 до трех лет), которым посчастливилось вывезти ребенка за город на весь летний период, знают: дача – это не только веселый отдых. Это еще и давление со стороны родственников по поводу немедленного введения в рацион ребенка тонны ягод, центнера зелени и ста кило овощей. Отбиться сложно, ведь аргументы выдвигаются значительные: витамины – это



польза. Чем больше пользы, тем лучше – желательно, тарелками...

То, что у взрослых переваривается влет, у маленьких детей накапливается, не расщепляется и забивает кишечник. В ягодах самые сложные части для переваривания – это оболочка и косточки. Вот вы успеваете ощущать во рту косточки смородины или малины? Вряд ли. А дети, особенно дети до года – очень даже. **Начинают ягодный прикорм не ранее полугода.** Лучшие ягоды для начала – это черная смородина, черника (в том случае, если ребенок не страдает запорами) и малина. Норма ввода: от кончика чайной ложки. Помните: ягоды – это биологически активный продукт. Они не безобидны, а некоторые могут быть не безвредны, по своему действию они гораздо сильнее фруктов. Если вы накормили ребенка ягодами, фрукты в этот день лучше не давать. За две недели норма ягод доводится до 30-40 г. Норма ягод в годик – не более 80-100 гр. 150 г – это норма трехлетнего ребенка. А у нас как получается?..

Что нужно обязательно ограничить: клубнику, вишню и черешню. За один прием ребенок до двух лет не должен съедать более трех-пяти ягод. Черешня вызывает вздутие живота, она слишком напористо ведет себя в организме. Вишня богата синильной кислотой и в больших дозах может вызвать отравление, а в клубнике много вещества, вызывающего аллергию даже у неаллергиков. Красные ягоды более активны, чем черные, они и сложнее перевариваются. Ребенку-аллергику можно предложить компот или сок из ягод (разведенный водой), как правило, ягоды без косточек, а также прошедшие термическую обработку – малоаллергичны. Самые неаллергичные ягоды: крыжовник, красная и белая смородина. Да – как ни странно, и красная тоже.

Ягоды для ребенка до года обязательно нужно превращать в пюре. Или давите каждую ягодку пальцами. Иначе потом обнаружите в памперсе весь продукт целиком. Детям с аллергией противопоказаны красные ягоды, а детям с проблемами в пищеварительном тракте – любые. Мелкие ягодные косточки, увы, в случае слабого кишечника навредят ему еще больше. В ягодах содержится очень много кислот и сахаров, сахара вызывают брожение в кишечнике, поэтому синдромы отравления могут проявиться при переедании любыми ягодами. Особенно незрелыми. Если ребенок бесконтрольно срывает ягодки с куста, он может весьма перебрать незрелых, отравление зелеными ягодами приводит, к сожалению, даже к летальному исходу.

Ягоды прекрасно сочетаются с кисломолочными продуктами, но добавлять их нужно сразу перед подачей, иначе кислоты вступят с кисломолочными бактериями в неравную борьбу. И не добавляйте сахар! В ягодах и так содержится огромное количество глюкозы и фруктозы, добавляя сахар, вы даете «добро» мощному удару по кишечнику. Если ребенок отказывается есть кислые ягоды – задумаетесь, не работает ли в этом случае любимая поговорка всех бабушек мира: «ребенок знает, что ему нужно». Возможно, ребенок подсознательно чувствует, что кислые ягоды ему только навредят. Тем более что вариантов всегда много – тот же крыжовник, черника, малина. Ребенку совсем необязательно впихивать в себя весь урожайный максимум. Ягоды могут стать причиной кишечных инфекций и у совершенно здорового ребенка, если употреблять их недостаточно промытыми.

Ну, вы и понаписали страстей! – скажут некоторые читатели. Прямо, не ягоды, а невесть что. Вернемся к началу статьи: ягоды – это природные лекари. Знаете ли вы, что: зрелые плоды смородины содержат более 700 необходимых человеку биологически активных веществ. В бруснике, как уже было написано, более 80-ти различных соединений. Какой еще продукт может похвастаться столь удивительным составом? Уже из этого следует, что ягодами не нужно объедаться до отвала, для максимальной пользы достаточно

небольшого количества. Взрослому человеку не придет в голову съесть 10 лимонов подряд – а почему, ведь сплошная польза? Кисло, передоз витамина С тоже не полезен... на детей раннего возраста ягодный избыток (более горстки) действует точно так же.

ГРИБЫ



Отрывок из статьи Дмитрия Быкова для журнала «Огонек».

«Грибов не собирают почти нигде в мире. Их считают вредными и боятся. Только в России процветает грибной спорт. Даже русские памятники имеют такой вид, как будто они ищут грибы.»

-- Где грибы? - как бы спрашивает Пушкин, в задумчивости бродя по лесу.

-- Да вот же гриб! - радостно восклицает

Юрий Долгорукий, указывая рукою на воображаемый подберезовик.

-- Ай-яй-яй, совсем нет грибов, - грустит Гоголь во дворе своего дома-музея.

Грибы в России любят, и не только такие, от которых становится весело. Их как раз любит меньшинство населения, потому что большинству весело от водки, лучшей закуской к которой служат маринованные нормальные грибы. Большинство собирает сыроежки, подберезовики, подосиновики, которыми - я сам видел - по необразованности брезгуют жители США, Канады и Великобритании. На моих глазах коренная американка отмахивалась от огромного груздя, который я сорвал в Новой Англии.

- Что вы хотите с этим делать?! - спрашивала она.

- Что, что... Засолим да и съедим. Их же вон сколько.

- Это опасно! Они впитывают всю грязь окружающей среды!

Только теперь я понял, что мы, русские, делаем примерно то же самое. У нас теперь и ядерные отходы будут прятать, свозя их со всего мира. И вообще все опасности этой самой окружающей среды - от бандитского капитализма до научного коммунизма -- почему-то лучше всего прививаются именно у нас. Мы все в каком-то смысле грибы, поэтому мы с грибами так любим друг друга. Покойный Сергей Курехин так любил грибы, что даже Ленина считал одним из них, - и все поверили. Это потому, что все любят Ленина. С грибом плохую вещь не сравнят. Гриб удивительно неприхотлив. Все, что плохо для остальных видов живого, хорошо для гриба. Это тоже роднит его с русским человеком, для которого здорово все то, что немцу смерть. Грибу хорошо, когда сыро, но растет он и тогда, когда сухо. Высокая трава в лесу - отлично, низкая - замечательно. Дождливое и холодное лето - растем, жаркое - тем более растем, как в парнике».

Грибы – это потребители. В них не содержится хлорофилл, поэтому они ничего не производят, а только потребляют. Например, грибница впитывает полезные вещества из почвы и лечит ими деревья. Грибы называют растительным мясом из-за высокого

содержания в них белка, но белок прячется за хитином – веществом, из которого сделан панцирь раков и жуков. Из-за него грибы считаются тяжелой пищей – попробуйте-ка переварить панцирь. Благодаря хитину, большой процент питательных веществ, содержащихся в грибах, оказывается не у дел.

Известно, что грибы впитывают в себя огромное количество токсичных веществ. К примеру, радиоактивный цезий, кадмий, ртуть, свинец. Поэтому ни в коем случае нельзя собирать грибы вдоль дорог или в промышленных зонах.

Самые благородные грибы – это белый гриб, лисички и рыжики, подосиновики, подберезовики, грузди. Менее полезны сыроежка, опята, моховик. Грибы содержат витамины В1, В2, Д, РР, А, С; ферменты (амилаза, липаза и др.), в них много фосфора (как в рыбе), кальция и калия. Грибы богаты экстрактивными и ароматическими веществами, их неповторимый аромат и вкусовые качества являются причинами всенародной любви.

Вернемся к хитину. Пищеварительный сок не в состоянии расщепить его, поэтому грибы следует как можно мельче резать, а то и превращать в порошок. Любителям блюд из целых грибов (например, из грибных шляпок делают салаты и «шашлыки») следует призадуматься: польза от такого блюда не больше, чем от жевания камней. Похожий труд для желудка. Все лесные грибы нужно обязательно вымачивать или варить не меньше часа, желательно – в двух водах (воду после закипания слить, залить свежую). Культивируемые грибы (выращиваемые в теплицах) отваривают до мягкости, а некоторые (шампиньоны, вешенка) употребляются в пищу сырыми. Грибы считаются готовыми, когда они оседают на дно кастрюли. При варке обязательно снимайте пену.

Формат статьи не позволяет остановиться на каждом грибе подробнее, поэтому развенчаем хотя бы мифы. Пожалуй, никакой другой продукт не овеян столь оглушительным количеством домыслов, как грибы. Чего только не придумает наш человек, чтобы у него не отобрали исконно русскую страсть.

МИФЫ И ПРАВДА о грибах

1. Грибы нужны в рационе, потому что на Руси их издревле собирали и ели всегда.

Современному человеку совсем не идут высказывания про «еду наших бабушек». Наши предки жили в экологически чистое время. Ягоды и грибы еще не были отравлены отходами производств в полной мере. В древней Руси крестьяне работали до семи потов, такая работа подразумевала огромные затраты энергии, поэтому организм был способен переварить тяжелую пищу. Нашу жизнь не назовешь изнуряющей, организмы нынче пошли нежные в большей степени. Грибы издревле не варили и не жарили, их заготавливали сырыми, т.о. грибы сохраняли все питательные вещества. В наше время грибы (из-за плохой экологии) приходится отваривать, при температуре 100 градусов уничтожается практически вся польза.

2. Чтобы обезопасить сомнительные грибы, их надо предварительно заморозить.

Минус 18 — недостаточно низкая температура, чтобы прекратить жизнедеятельность патогенных микробов и грибков. В морозильнике грибы продолжают накапливать токсические вещества. Более или менее надежный способ — варка. Все это подходит для съедобных грибов: если в куче завалялась бледная поганка, ее невозможно выварить или заморозить. Ее яд считается самым сильным растительным ядом в природе.

3. Грибы можно различить по запаху.

Та же бледная поганка не пахнет ничем.

4. Насекомые не едят ядовитые грибы.

Весьма охотно, особенно слизни.

5. Головка лука или чеснока, положенная в кастрюлю, побуреет из-за присутствия хоть одного ядовитого гриба, а серебряная ложка – потемнеет.

На самом деле побурение лука и чеснока происходит под действием фермента тирозиназы, который имеется и в съедобных и в ядовитых грибах. Потемнение серебра происходит под действием аминокислот, содержащих серу, которая тоже есть во всех грибах.

6. Опасны только несъедобные грибы.

Любые, даже съедобные грибы содержат несколько опасных токсических элементов. В съедобных грибах обнаружены в микродозах яды, определенное количество которых смертельно, - щавелевая, синильная, гельвелловая кислоты, мышьяк. Не собирайте грибы в очень жаркую погоду, из-за жары больше половины съедобных грибов становятся ядовитыми.

7. Если в первые сутки после грибного обеда ничего страшного не случилось, значит, все в порядке.

Убийственные свойства токсины приобретают, претерпевая различные изменения в печени, и отравление развивается через 6-35 часов после грибного обеда.

8. При отравлении грибами достаточно выпить ударную дозу сорбента.

Отравление грибами никогда не проходит само по себе, поэтому, оказав первую помощь, немедленно вызывайте "скорую". Помните, что детские отравления съедобными грибами всегда протекают очень тяжело, с осложнениями. Легких случаев не бывает!

9. Если мы, родители, чувствуем себя прекрасно, значит, в недомогании ребенка виноваты не грибы.

Дозы токсинов, которые взрослому организму не причиняют особого вреда, для детей могут стать роковыми.

Где покупать?

На специализированных рынках. Там есть лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы, где проверяют, в норме ли радиационное излучение. Сегодня в Екатеринбурге действует несколько таких рынков: Шарташский, Уралмашевский и Омега. Маловато для большого города – нет информации по новым рынкам, а ведь их хотели вскорости возвести. Лучше всего брать грибочки и ягоды из непромышленных районов. Не стоит покупать те, которые собрали в Каменском, Асбестовском районах и по Первоуральскому тракту.

Грибы детям. А надо ли?..

Прочитав все вышеизложенное, вопросом «нужны ли грибы детям» могут все еще задаваться только отъявленные оптимисты. Нет, не нужны. Человек ценит грибы, прежде всего, за вкусовые качества и аромат. Питательные вещества – не уникальны, они легко заменяемы, а ценный белок не так-то просто добыть. До 12-14 лет ребенок не в состоянии переварить хитиновую оболочку, с ней не всякий взрослый-то справиться.

Каждое лето и осень в детские реанимационные отделения токсикологии привозят детей с тяжелейшими отравлениями грибами – добропорядочными съедобными грибами, собранными и приготовленными по всем правилам. Взрослым - ничего, а дети корчатся в муках на больничной койке. Наиболее тяжелы отравления летними грибами. На втором месте по степени опасности - грибы осенние. Предлагая ребенку грибницу или грибочки из банки, задайте себе простой вопрос: зачем ему это есть? Для разнообразия? Потому что бабушка велит? Собирала, мучилась... Сбор грибов гарантирует острые ощущения, грибник сродни охотнику. Не столь важен результат, сколько эмоции: азарт, радость от обнаружения спрятавшейся грибницы. Будем честными: грибы собирают в большей степени из-за причин чисто психологических: хочется. Увлекает. Дети тут совершенно не при чем.



По статистике: из 100 отравившихся грибами детей 5-6 гибнут, а 25-30 становятся инвалидами на всю жизнь.

Никогда не давайте ребенку консервированных домашним способом грибов, даже если вы собирали их сами и абсолютно уверены в их безопасности.

Детский организм не может справиться с токсинами, содержащимися в некоторых грибах, а также не имеет достаточного количества пищевых ферментов, чтобы полноценно переработать даже полезные грибы.

После трех лет можно изредка предлагать ребенку малое количество грибов, выращенных культивированным способом (вешенка, шампиньоны), но исключительно в виде пасты и в сочетании с овощами, это облегчит их усвоение. Детям, имеющим какие-то проблемы с ЖКТ или склонность к аллергиям, грибы не вводятся в рацион вообще.