

О грибах

Выходя в лес для сбора грибов, необходимо помнить об их способности накапливать радионуклиды. Наиболее опасным для человека является цезий-137. Он хорошо накапливается растениями, попадает в пищевые продукты, быстро всасывается в кишечнике и способен накапливаться в мышцах, почках, сердце, легких и печени, создавая серьезную угрозу внутреннего облучения.

По внешнему виду и на вкус «загрязненные радиацией» грибы ничем не отличаются от «чистых».

Большинство видов съедобных грибов даже в относительно «чистых» лесах способны концентрировать радионуклиды в количествах, опасных для здоровья. Это объясняется тем, что лесная подстилка является своеобразным экраном для выпавших на леса радионуклидов. Основное их количество располагается в верхнем слое лесной подстилки толщиной 3-5 см, остальная часть содержится в верхнем слое почвы. Вертикальное перемещение в почве цезия-137 и стронция-90 протекает медленно. Мицелий у различных грибов расположен в разных слоях почвы, поэтому накопительная способность даров леса отличается.

По способности накапливать цезий-137 грибы делятся на четыре группы. Грибы-аккумуляторы – это горькушка, колпак кольчатый (курочка), свинушка, польский гриб, масленок, желто-бурый моховик. Грибы, которые сильно накапливают цезий-137, – это грузди, розовая волнушка, зеленка, сыроежки. Средненакапливающими считаются лисичка, рядовка, белый гриб, подберезовик, подосиновик, а слабонакапливающими – опенок осенний, гриб-зонтик пестрый, дождевик жемчужный. Накопление радионуклидов в грибах различается не только в зависимости от их видовой принадлежности. У грибов с хорошо развитой ножкой (белый, подберезовик, подосиновик, польский гриб), как правило, содержание радионуклидов в шляпках в 1,5-2 раза выше, чем в ножках. Различий по содержанию цезия-137 в молодых и старых грибах нет. Тем не менее, рекомендуется брать молодые грибы, поскольку в старых могут накапливаться еще и ядовитые вещества.

Перед приготовлением грибы обязательно нужно очистить от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы. У некоторых необходимо снять со шляпки кожицу. Снизить содержание радионуклидов можно путем отваривания в течение 15-60 минут в соленой воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, отвар нужно удалять через каждые 15 минут. При такой обработке сыроежек, зеленков,

рядовок и волнушек в течение 30 минут концентрация радиоцезия снижается в 2-10 раз. Немного больше времени (45 минут) требуется для трубчатых грибов (подберезовика, боровика, польского гриба, подосиновика). Безусловно, содержание питательных веществ после длительного отваривания снижается. При сушке содержание радионуклидов меньше не становится, поэтому сушить нужно только “чистые” грибы.

Проверить дикорастущие ягоды и грибы на содержание радионуклидов цезия-137 можно в лаборатории Ивановского районного центра гигиены и эпидемиологии по адресу: г. Иваново, ул. К.Маркса, 94. Телефон для справок 9-22-00. Исследования проводятся бесплатно.