|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Главный государственный санитарный врач по Свердловской области»  в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Фефилов Сергей Анатольевич  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Свердловской области  в г. Каменске-Уральском и Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах Перегримова С.И. | Перегримова Светлана Ивановна |  |
|  |  |  |

12.08.2024г

**Белый гриб.**

Белый гриб –считается самым благородным. И не зря – ведь он не только красив, ароматен и вкусен, но также богат витаминами, минералами и другими полезными веществами.

Белый гриб – источник высококлассного белка (по своей питательной ценности он не уступает животным белкам, его ещё называют «лесным мясом»). При этом содержание белка в сушёных грибах выше (до 80%).

А ещё в белом грибе есть большинство незаменимых аминокислот.

При этом калорийность белых грибов невысокая: на 100 г продукта всего около 30 ккал. Разумеется, она увеличится, если грибы обжарить в большом количестве масла.

Белые грибы содержат **микро- и макроэлементы** калий, кальций, магний, хлор, фосфор, натрий, сера, кремний, марганец, железо, фтор, хром, кобальт, а еще **витамины** В1, В2, В3, В5, В6, В9, С, Е, РР. Надо отметить, что по количеству калия и серы белые грибы превосходят овощи и фрукты, по содержанию кальция и фосфора приравниваются к рыбе, а солей кальция в них, как в изюме и черносливе.

**Бета-глюкан** в белых грибах способствует профилактике развития рака и снижает уровень «плохого» холестерина.

**Сульфиды** препятствуют образованию злокачественных опухолей и сдерживают их прогрессирование.

**Бетаины** участвуют в обмене веществ и укрепляют стенки сосудов.

**Лецитин** препятствует образованию в организме человека холестерина, – одного из главных виновников атеросклероза.

В белых грибах обнаружены **ферменты**, способствующие расщеплению жиров, клетчатки и гликогена, и **герценин**, который положительно действует при стенокардии.

В целом белые грибы полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ, для улучшения общего тонуса организма. Их важным свойством является способность снижать вязкость крови (а это профилактика ишемического инсульта, тромбофлебита и инфаркта миокарда).

ВАЖНО!

Соблюдайте условия хранения грибов и правила приготовления грибных блюд. Любые виды грибов нужно варить в хорошо подсоленной воде, которую после отваривания необходимо слить.

Грибные белки в основном труднорастворимые, что отрицательно сказывается на процессе пищеварения. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям и пожилым людям.