|  |
| --- |
| 12.07.2023г. № 66-20-011/14-\_\_\_\_\_\_\_-2023 |

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  **Филиал Федерального бюджетного**  **учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии**  **в Свердловской области**  **в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15,факс: (3439) 24-84-20  e-mail: mail\_­11@66.rospotrebnadzor.ru  http:\\[66.rospotrebnadzor.ru](http://www.66.rospotrebnadzor.ru)  http:\\ www.fbuz66.ru  ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001 |

8 причин чаще есть грибы

Грибы никого не оставляют равнодушными! Одни люди готовы есть их каждый день, другие относятся настороженно, сомневаются в питательной ценности и пользе.

Между тем это продукт, способный не только разнообразить рацион, но и обогатить его уникальными биологически активными элементами. Конечно, при условии, что были приобретены в магазине или собраны в безопасном месте.

Грибы содержат полезные для здоровья питательные вещества. Что бы вы ни выбрали – шампиньоны, лисички, вешенки, белые, шиитаке, портобелло (разновидность шампиньонов) – все они содержат клетчатку, антиоксиданты, витамины и минералы.

Восемь причин чаще есть грибы:

1. Хорошее настроение и крепкие кости

Грибы содержат витамин D. Этот витамин положительно влияет на наше настроение и поддерживает здоровье костей.

2. Увеличение энергии

Витамины группы В необходимы нам для сохранения энергетического баланса. Белые и вешенки содержат довольно много витаминов В2 и В3. Еще грибы богаты медью, которая также важна для поддержания сил и активности.

3. Польза для мочевыделительной системы

Известно, что шиитаке полезны для мочевого пузыря из-за большого содержания в них селена.

4. Польза для иммунитета

Есть некоторые исследования, демонстрирующие, что белые грибы могут благотворно влиять на иммунитет. Это происходит в том числе благодаря пребиотическим веществам, которыми они богаты. Пребиотики активизируют рост полезных бактерий в кишечнике.

5. Польза для сердца, сосудов и пищеварения

Все грибы содержат клетчатку, которая снижает уровень холестерина и поддерживает здоровье сердца и пищеварительной системы. Также в них есть и калий, который благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Например, портобелло содержат столько же калия, сколько и бананы.

6. Контроль сахара в крови

Клетчатка, содержащаяся в грибах, помогает поддерживать оптимальный баланс сахара в крови, что снижает риск развития сахарного диабета второго типа.

7. Контроль массы тела

Грибы имеют высокую пищевую ценность и практически не содержат калорий. Это идеально, если вы хотите похудеть или поддерживать здоровый вес. С небольшим количеством калорий вы получаете много питательных веществ и чувствуете себя сытыми в течение длительного времени.

8. Антиоксидантные свойства

Известно, что фрукты и овощи содержат много антиоксидантов, защищающих клетки организма от окисления. Грибы содержат столько же антиоксидантов, сколько красный перец.

Полезные советы:

Храните грибы отдельно – они имеют губчатую структуру и быстро впитывают посторонние запахи. Поэтому держите их подальше от овощей, особенно таких как лук и чеснок.

Грибы легко впитывают и воду. Поэтому не мойте их в воде, а аккуратно протирайте мягкой щеткой или бумажным полотенцем. Не забудьте отрезать нижнюю сухую часть ножки. Используйте для приготовления блюд только тело гриба.

Откажитесь от употребления грибов в сыром виде, потому что в них содержится яд агаритин, который разрушается только при нагревании. Конечно, несколько кусочков не повредят здоровью, но все же лучше использовать тепловую обработку.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭСсПН, и.о. зав. отделом,

8 343 248706, Turusheva\_DA@66.rospotrebnadzor.ru