Почему нельзя употреблять в пищу старые грибы?

Начнем с того, что в пищу опасно употреблять не только старые, но и «новые» грибы. Например, возьмем сморчки. Не многие знают, что в них содержится достаточное количество ядовитых веществ, опасных для здоровья. Поэтому сморчки, как и многие другие грибы, перед жаркой нужно варить достаточное количество времени (не менее получаса), желательно даже повторить термическую обработку, а вот бульон ни в коем случае употреблять нельзя.

Откуда же берутся в грибах вредные вещества? Все просто. Грибы впитывают в себя все токсины, находящиеся в воздухе, земле и воде. Это и инсектициды, и ртуть, и свинец, и радиация. Не следует собирать грибы, растущие вблизи автострады.

Тем более не рекомендуется употреблять в пищу старые грибы или грибы - «переростки». Гриб со временем накапливает в себе много радиоактивных веществ, таких, как стронций-90. Чем старше плодовое тело, тем больше в нем вредных веществ. Белок гриба разрушается стремительно. Срезанный гриб уже через день полон продуктами распада, но так как отсутствует неприятный запах, труднее догадаться, что гриб испортился. Именно это и приводит к отравлению, а иногда и к летальному исходу. По этой же причине рекомендуется проводить длительную термическую обработку грибов.

В засоленных грибах вырабатывается ботулотоксин – самый сильный яд на земле, что приводит к заболеванию ботулизмом. Ботулизм – смертельно опасная инфекция. Сам возбудитель находится в почве, по этой причине грибы перед термической обработкой необходимо досконально промывать, чистить и желательно избавляться от ножек.

## Кому вообще противопоказаны грибы?

Грибы - довольно тяжелый для переваривания продукт, поэтому их употребление противопоказано людям с заболеваниями пищеварительного тракта. Кроме того, не рекомендуется употреблять в пищу грибы детям младше семи лет.

А вот тем, кто хочет похудеть, этот продукт несомненно подойдет из-за низкой калорийности и большой затраты энергии при переваривании.

Грибы - вкусный и любимы многими продукт, главное, помнить, как правильно собирать грибы, чтобы избежать нежелательных последствий после употребления их в пищу.