



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск. 623102

тел.: (3439) 24-52-15.

факс: (3439) 24-84-20

e-mail: mail_11@66.rosпотребнадзор.ru

<http://66.rosпотребнадзор.ru>

<http://www.fbuz66.ru>

ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510

ИНН/КПП 6670081969/668443001

11.08.2025 №66-20-011-14/08-_____-2025

Белый гриб – король леса

В День белого гриба поговорим о его пользе.

Белый гриб – самый благородный, желанный трофей всех «тихих охотников». Если удалось его найти, считай, сбор грибов прошел удачно. И не зря – ведь белый гриб не только красив, ароматен и вкусен, но также богат витаминами, минералами и другими полезными веществами.

Белые грибы популярны с давних времен. В Древнем Риме даже существовали специальные заведения – болетарии («болетус» – латинское название белого гриба), которые посещали знатные граждане. Там богатые римлянки использовали гриб в косметических целях – делали маски, заживляющие микротрещины, выравнивающие и отбеливающие кожу. Кроме того, считалось, что сырые белые грибы улучшают пищеварение.

Белый гриб – источник высококачественного белка, не даром его называют «лесным мясом». При этом содержание белка выше в сушеных грибах (до 80%). Это в три раза больше, чем в говядине или в рыбе. По своей питательной ценности белок, содержащийся в белом грибе, не уступает животным белкам. В нем есть большинство незаменимых аминокислот.

Основная часть протеина содержится под шляпкой, там, где происходит формирование спор. Самая бедная по данному показателю часть гриба – ножка. Таким образом, получить ценный концентрированный белок из гриба можно путем высушивания и измельчения шляпок.

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

Какие полезные вещества есть в белых грибах:

Витамина В1 (тиамина) в боровиках содержится не меньше, чем в зерновых культурах и говяжьей печени. Замечено, что витамин В1 укрепляет нервную систему.

Витамин В2 (рибофлавин), также содержащийся в белом грибе, входит в состав ферментов, которые принимают участие в обмене белков, углеводов и жиров. Рибофлавин поддерживает нормальное зрение. Недостаток этого витамина в организме приводит к заболеваниям кожи (дерматитам).

Недавно было сделано еще одно открытие: оказывается, в белых грибах содержится витамин В5 (пантотеновая кислота), который избавляет от ощущения усталости и помогает уменьшить проблемы со сном.

Витамина D (кальциферола) в белых грибах содержится столько же, сколько в сливочном масле. Витамин D обладает противорахитическими свойствами. Особенно он необходим детям для нормального роста и развития. Кальциферол регулирует в организме обмен минеральных веществ – кальция и фосфора, а также способствует включению их в пищеварительный процесс.

Исследования показали, что белый гриб содержит бета-глюкан – это вещество способствует профилактике развития рака и снижает уровень «плохого» холестерина.

Надо отметить, что по количеству калия и серы белые грибы превосходят овощи и фрукты, по содержанию кальция и фосфора они приравниваются к рыбе, а солей кальция в них, как в изюме и черносливе.

Белые грибы содержат сульфиды, которые препятствуют образованию в организме человека злокачественных опухолей и сдерживают их прогрессирование. Также боровики замечательны тем, что в них есть бетонины, которые участвуют в обмене веществ и укрепляют стенки сосудов.

В белых грибах присутствует лецитин, препятствующий образованию в организме человека холестерина, – одного из главных виновников атеросклероза. В них также обнаружены ферменты: амилаза, липаза, ореаза и цитаза, способствующие расщеплению жиров, клетчатки и гликогена и герценин, который положительно действует при стенокардии.

Белые грибы в целом 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, тромбоза и инфаркта миокарда).