

# В Новосибирске открылся сезон продажи условно съедобных грибов

13.06.2017



Продавцы коровниками были замечены на площади Маркса и на микрорынке, расположенном на ул. Королева в Дзержинском районе Новосибирска. За тарелку со свинушками торговцы просят 100 рублей. Желающих полакомиться первыми грибами достаточно, хотя диетологи не рекомендуют их к употреблению.

«Ранние грибы лучше не употреблять в пищу. К тому же среди ранних грибов очень много условно съедобных, в которых много токсинов. Их нужно перед жаркой хотя бы два раза отварить минут 20 в соленой воде. После каждой варки воду сливать. Что касается коровников, то они накапливают в себе тяжелые металлы, радиоактивные изотопы. Но эти грибы с отсроченным способом воздействия на организм человека, – предупреждает директор Сибирского института оздоровительного питания, кандидат медицинских наук Яков Новоселов. – Если их (дважды отваренные и прожаренные) съесть один раз, недомогания не почувствуешь. Но токсины раз за разом накапливаются в организме. И после лакомства коровниками раза три-четыре самочувствие может ухудшиться».



Отравление коровниками в медицине получило название «паксиллюсный синдром». Содержащийся в мякоти коровников яд (лектин) должен сначала накопиться в организме, чтобы потом оказывать токсическое воздействие. Лектин не разрушается при термической обработке и не выводится из организма. Вступая в ряд химических реакций, он провоцирует аутоиммунную реакцию против эритроцитов. В результате постепенно (а если гриб употребляется длительное время, то через несколько лет) развивается анемия, нефропатия или даже почечная недостаточность.

Фото: «ACT-54», [mirgribnika.ru](http://mirgribnika.ru)