



# Когда вы гуляете в лесу

Леса – бесценная часть окружающей среды: они регулируют водный обмен, очищают загрязненный воздух, вырабатывают кислород, выделяют фитонциды (специфические антибиотики, убивающие бактерии), очищают воздух от болезнетворных микробов. В лесах находят стол и дом множество видов растений, животных и микроорганизмов, которые обеспечивают многообразие природы.

Ныне экологическая ценность лесов из-за повсеместного разрушения природной среды неизмеримо возросла, а сохранение лесных экосистем является одной из основных проблем, стоящих перед современным и будущими поколениями.

Когда вы гуляете в лесу, придерживайтесь нескольких простых правил, чтобы предотвратить нанесение вреда окружающей среде.



Гуляйте по тропам небольшими группами. Избегайте таких мест, как водно-болотные угодья и незакрепленные склоны.



Останавливайтесь для отдыха в местах, где ваше присутствие не нанесет вреда растительности.



Устраивайте привалы в подходящих для этого местах – предпочтительно в кемпингах.



Узнайте о местных животных и старайтесь не беспокоить их. Не приближайтесь к ним после того, как они уже заметили ваше присутствие. Не мешайте животным питаться своей естественной пищей. Человеческая пища может плохо отразиться на их здоровье и поведении.



Относитесь с ответственностью к огню. При тушении костра дождитесь появления белого пепла. Покиньте лагерь только после остывания костра.



Мойте посуду не ближе, чем в 100 м от ближайшего источника воды.  
Старайтесь использовать минимальное количество мыла.



Обращайтесь осторожно с отходами и сточными водами.  
Заберите свой мусор с собой.



Не рвите цветы.



# Грибы – за и против



## Грибы – уникальный продукт

В прошлом грибы служили основой большинства блюд на крестьянских столах. До сих пор они – любимое лакомство для многих людей. Грибы консервируют, сушат, маринуют, замораживают, запекают, подвергают обработке паром, жарят, варят и тушат. Самые популярные способы хранения грибов – сушение и соление – способствует сохранению полезных веществ и лечебных качеств, которые иначе теряются при интенсивной термической обработке. Но потребление грибов далеко не единственная польза для человека. Грибы разлагают отходы, обогащают землю минеральными солями, используются в фармацевтике для производства лекарственных веществ.



## Что содержат грибы

Основной состав грибов – это клетчатка, вода, минералы, витамины (Е, С, А, D, РР и группы В), белки, макро- и микроэлементы. Присутствие элемента калия помогает уменьшить риск появления инсульта и позволяет снизить давление. По содержанию белка сушеные грибы превосходят даже мясные блюда. Самый полезный для организма компонент грибов – лецитин – препятствует отложению холестерина. Жирные кислоты в грибах легко усваиваются организмом, поэтому они – надежное средство против атеросклероза. Грибы богаты природным инсулином.



## Польза грибов

Регулярное употребление грибов уменьшает риск появления рака предстательной железы, помогает заболевшим диабетом, при повышенном артериальном давлении, атеросклерозе, а также в борьбе с онкологическими заболеваниями различного характера. В древности некоторые грибы применялись для лечения гриппа и простуды, поскольку входящие в них компоненты оказывают стимулирующее воздействие на иммунную систему. Более привычные нам грибы, произрастающие в лесах, также защищают организм от инфекций, исцеляют язву и язвенные раны, нормализуют работу поджелудочной железы и печени.

Самые популярные грибы:



**белый гриб** является природным средством профилактики рака. Этот гриб уменьшает головные боли (мигрени), укрепляет сердечную мышцу, стимулирует активизацию умственных способностей. Лучше всего белые грибы употреблять в пищу сушеными или в виде порошка;



**лисички** – отличное средство в борьбе с кишечными паразитами. Кроме того, они помогают при фурункулезе, нарывах и ангине – благодаря наличию природных антибиотиков;



**рыжики** оказывают общеукрепляющее действие на организм, а также служат в качестве отличного дополнения к лекарственным препаратам, благодаря своим уникальным свойствам катализатора, который усиливает воздействие лекарств, позволяя человеку быстрее вылечиться;



**опята** применяются в качестве слабительного, противоракового и противовирусного средства, а также и при заболеваниях крови;



**чага** растет на стволах многих деревьев, однако самым полезным для человека является березовый гриб, который употребляется как настойка, чай и порошок для общеукрепляющего воздействия, борьбы с опухолевыми заболеваниями и лечения желудочно-кишечного тракта;



**масленок** оказывает хорошее укрепляющее воздействие на организм и способствует профилактике многих простудных заболеваний, а также облегчает боли от подагры и мигрени.



## Вред от грибов

Вред от грибов связан прежде всего с неумением отличать съедобные и несъедобные грибы, покупкой грибов на стихийном рынке, отсутствием информации о влиянии человеческой деятельности на биохимический и видовой состав грибов и др. Переспелые, червивые и размякшие грибы в пищу не пригодны и могут стать причиной желудочно-кишечных заболеваний. Все чаще и чаще сообщается об отравлении грибами. Особенно опасными считаются бледная поганка (мухомор зеленый), мухомор красный и др. виды мухоморов, строчок, ложный серо-желтый опенок, рыжеющий и темно-чешуйчатый шампиньоны, сатанинский гриб и др. При неправильном приготовлении грибов тоже может произойти отравление.



## Важно помнить:

- после срезания гриба его нужно как можно скорее переработать;
- грибы можно хранить в холоде, но и не более суток после сбора;
- при хранении грибов в полиэтиленовых пакетах ускоряется процесс их распада, а отсутствие воздуха и наличие влаги – причина образования вредных для здоровья веществ;
- лучше хранить грибы в холодильнике в эмалированной либо глиняной посуде;
- лучше не употреблять грибы, собранные вблизи крупных автострад, военных полигонов, химических производств, зон экологических катастроф и в радиационно-опасных местностях, так как грибы могут накапливать токсические и ядовитые вещества.