



Коли ви гуляєте в лісі

Ліси є безцінною частиною довкілля: вони регулюють водяний обмін, очищають забруднене повітря, виробляють кисень, виділяють фітонциди (специфічні антибіотики, які вбивають бактерії), очищають повітря від хвороботворних мікробів. Багато різноманітних видів рослин, тварин та мікроорганізмів, які забезпечують різноманіття природи, знаходять у лісах свої харчі та домівку.

Сьогодні екологічна цінність лісів через повсюдне руйнування природного середовища незмірно збільшилася, а збереження лісових екосистем є однією з основних проблем, які стоять перед сучасними та майбутніми поколіннями.

Коли ви гуляєте в лісі, дотримуйтеся деяких простих правил, щоб запобігти нанесенню шкоди навколишньому середовищу.



Гуляйте стежками невеликими групами. Уникайте таких місць, як водно-болотяні угіддя та незакріплені схили.



Залишайтеся на відпочинок у місцях, де ваша присутність не завдасть шкоди рослинності.



Влаштовуйте відпочинок у належних для цього місцях – бажано у кемпінгах.



Дізнайтеся про місцевих тварин та намагайтеся не турбувати їх. Не наближайтеся до них після того, як вони вже помітили вашу присутність. Не заважайте тваринам харчуватися своєю природною їжею. Людська їжа може погано відобразитися на їх здоров'ї та поведінці.



Поводьтеся відповідально з вогнем. При гасінні вогнища дочекайтеся появи білого попелу. Залиште табір лише після остигання вогнища.



Мийте посуд не ближче, ніж за 100 метрів до найближчого джерела води.
Намагайтеся використовувати якомога менше мила.



Поводьтеся обережно з відходами та стічними водами.
Забирайте своє сміття з собою.



Не рвіть квіти.



Гриби – за та проти

Гриби – це унікальний продукт

В минулому гриби слугували основою більшості страв на столах селян. Досі вони залишаються улюбленою смакотою для багатьох людей. Гриби консервують, сушать, маринують, заморожують, запікають, обробляють паром, смажать, варять і тушать. Найпопулярніші способи зберігання грибів – сушіння та соління – сприяють збереженню корисних речовин та лікарських властивостей, які інакше втрачаються при інтенсивній термічній обробці. Але споживання грибів є далеко не єдиною користю для людини. Гриби розкладають відходи, збагачують землю мінеральними солями, використовуються в фармації для виробництва лікарських речовин.

Що містять гриби

Основний склад грибів - клітковина, вода, мінерали, вітаміни (Е, С, А, D, РР та групи В), білки, макро- та мікроелементи. Присутність калію допомагає зменшувати ризик виникнення інсульту та дозволяє знижувати тиск. За вмістом білку сушені гриби перевершують навіть м'ясні страви. Найкорисніший для організм компонент грибів – лецитин – запобігає відкладенню холестерину. Жирні кислоти в грибах легко засвоюються організмом, тому вони є надійним засобом проти атеросклерозу. Гриби багаті на природний інсулін.

Користь грибів

Регулярне споживання грибів зменшує ризик появи раку передміхурової залози, допомагає хворим на діабет, при підвищеному артеріальному тиску, атеросклерозі, а також у боротьбі з онкологічними захворюваннями різного характеру. В давнину деякі гриби застосовувалися при лікуванні грипу та застуди, оскільки компоненти, що містяться у них, мають стимулюючу дію на імунну систему. Більш звичні нам гриби, що ростуть у лісах, також захищають організм від інфекцій, зціляють виразку та рани від виразки, нормалізують роботу підшлункової залози та печінки.

Найпопулярніші гриби:



білий гриб є природнім засобом профілактики раку. Цей гриб зменшує головні болі (мігрені), зміцнює серцевий м'яз, стимулює активацію розумових можливостей. Найкраще білі гриби вживати сушеними або у вигляді порошку.



лисички – чудовий засіб у боротьбі з кишковими паразитами. Окрім того, вони допомагають при фурункульозі, наривах та ангіні - завдяки наявності природних антибіотиків.



рижики мають загальнозміцнювальну дію на організм, а також слугують як відмінний додаток до лікарських препаратів, завдяки своїм унікальним властивостям каталізатору, який підсилює дію ліків, дозволяючи людині швидше одужати;



опеньки застосовуються як проносний, протираковий та противірусний засіб, а також при захворюваннях крові.



губка росте на стовбурах багатьох дерев, однак найкориснішим для людини є березовий гриб, який споживається як настоянка, чай та порошок для тонізуючого впливу, боротьби з пухлинними захворюваннями та лікування шлунково-кишкового тракту.



маслюк має добрий зміцнювальний вплив на організм та сприяє профілактиці багатьох застудних захворювань, а також полегшує болі від подагри та мігрені.



Шкода від грибів

Шкода від грибів пов'язана передусім з невмінням відрізнити їстівні та неїстівні гриби, купівлею грибів на стихійному ринку, відсутністю інформації про вплив людської діяльності на біохімічний та видовий склад грибів тощо. Перестиглі, червиві та розм'яклі гриби непридатні в їжу і можуть стати причиною шлунково-кишкових захворювань. Повідомлення про отруєння грибами трапляються все частіше і частіше. Особливо небезпечними є біда поганка (мухомор зелений), мухомор червоний та інші види мухоморів, строчок, опеньок сіро-жовтий несправжній, печериця рудіюча та темнолуска печериця, чортів гриб та інші. При неправильному приготуванні грибів може виникнути отруєння.



Важливо пам'ятати:

- після зрізання гриба його слід якомога скоріше обробити;
- гриби можна зберігати в холоді, але і не більше доби після збору;
- при зберіганні грибів у поліетиленових пакетах пришвидшується процес їх розкладу, а відсутність повітря та наявність вологи – причина утворення шкідливих для здоров'я речовин;
- краще зберігати гриби в холодильнику в емальованому або глиняному посуді;
- краще не зберігати гриби, зібрані поблизу великих автострад, військових полігонів, хімічних виробництв, зон екологічних катастроф та в радіаційно-небезпечних місцевостях, оскільки гриби можуть накопичувати токсичні та отруйні речовини.