**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области-Кузбассе» в городе Ленинске-Кузнецком, городе Полысаево и Ленинск-Кузнецком районе**

*Подготовлено в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», направленного на продвижение принципов здорового питания*

 **«Ни рыба, ни мясо: удивительные свойства грибов».**

Грибы – по-своему удивительные организмы, сочетающие в себе признаки растений и животных. Среди их богатого разнообразия на нашей планете встречаются как ядовитые виды, так и крайне полезные.

В составе грибов содержится много питательных веществ. Сюда входит и клетчатка (нерастворимая и растворимая), селен. Калий, витамин D, и такой антиоксидант как эрготионеин. Ряд разновидностей грибов содержит йод, железо, цинк, витамины А и группы В.

Грибы способствуют улучшению пищеварения. Это удается обеспечить благодаря содержанию клетчатки, которая помогает пище быстрее и легче проходить через пищеварительный тракт. Но, стоит отметить, что злоупотребляя продуктами, содержащими пищевыми волокнами, можно «заработать» обезвоживание и метеоризм.

Грибы помогают нормализовать уровень сахара в крови. Особого внимания, в такой ситуации, заслуживают вешенки, которые помогают снизить уровень «плохого» холестерина и нормализовать уровень сахара. Данный вид грибов можно употреблять в пищу людям, страдающим от сахарного диабета.

Грибы помогают контролировать массу тела. Данный продукт содержит минимум жира и калорий, но при этом, в нем присутствуют медленные углеводы, вода и белки. Они позволяют заполнить желудок и насытить организм на длительное время. Некоторые виды грибов по консистенции напоминают мясо, что привлекательно для людей, по каким-либо причинам, отказавшимся от употребления продуктов животного происхождения.

Грибы помогают снизить риски онкологических заболеваний. В их составе присутствует полисахарид бета-глюкан (особенно много вещества в шиитаке и вешенках), который обладает иммуностимулирующими и противораковыми свойствами. Безусловно, грибы не помогут излечить рак, но могут стать отличным профилактическим средством, существенно снижая риски образования рака груди, желудка, а также колоректального рака.

## Польза и вред грибов для организма женщины

Грибы являются ценным растительным источником витамина D, который необходим для поддержания минеральной плотности костной ткани.

- Например, гриб шиитаке, в котором много витамина D, рекомендуют включать в рацион женщин после менопаузы. У этой категории наиболее часто[развивается](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19093162/) остеопороз, являющийся ведущей причиной переломов костей.

**При беременности**

Грибы содержат фолиевую кислоту, которая необходима женщинам во время беременности.

- Вещество играет важную роль в формировании тканей центрального и периферического аппарата нервной системы плода. В результате у детей в первые годы жизни повышается способность к обучению и умственное развитие в целом,

При этом важно снижать возможные побочные эффекты от употребления грибов: отдавать предпочтение хорошо изученным видам, приобретать в супермаркетах и тщательно соблюдать технологию приготовления.

**Польза и вред грибов для здоровья мужчин**

Грибы богаты антиоксидантами, которые помогают организму предотвратить возникновение онкологических заболеваний, в том числе и рака простаты,

шампиньоны [демонстрируют](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19005974/) выраженный противоопухолевый эффект - уменьшают злокачественные новообразования предстательной железы.

Также снизить вероятность злокачественного перерождения тканей простаты у мужчин[способны](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19020765/) вешенки.

**Польза и вред грибов для детей**

В грибах содержится хитин в больших количествах, а он плохо усваивается в пищеварительном тракте человека. У детей примерно до 10 лет он не переваривается вовсе.

- Детям до двух лет грибы нельзя ни в каком виде. С двух лет можно вводить в рацион грибные соусы из вешенок или шампиньонов. В них содержание хитина минимально. Начиная с 5 лет можно осторожно включать грибные молотые приправы и блюда с мелко рублеными грибами, но не чаще двух раз в месяц. С 10 лет, когда формирование пищеварительной системы ребенка завершается, можно вводить блюда из вешенок и шампиньонов. С 12-14 – и с другими грибами, но аккуратно.

В определенных случаях даже съедобные и безопасные грибы могут причинить вред здоровью. Например, мякоть плодовых тел часто "впитывает" соли тяжелых металлов из почвы и воздуха, а их поступление в организм может спровоцировать появление симптомов интоксикации, расстройства ЖКТ и иных нарушений в организме.

Также продукт богат белками и клетчаткой, а при избыточном потреблении этих нутриентов возможно появление диареи, тошноты, вздутия. Еще грибы содержат и хитин, который довольно плохо усваивается в пищеварительном тракте человека, потому продукт стоит употреблять дозированно.

- Осторожнее с грибами нужно быть при наличии гастрита, дуоденита, язвенной болезни. Из-за веществ, вызывающих раздражение слизистых оболочек, может начаться обострение.

Существуют индивидуальная непереносимость грибов и аллергия на продукт. При негативных реакциях со стороны организма лучше отказаться от их употребления.

***Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кемеровской области-Кузбассе» в городе Ленинске-Кузнецком, городе Полысаево и Ленинск-Кузнецком районе***