

АЛЕКСАНДР И СВЕТЛАНА МАТАНЦЕВЫ



ЛЕЧЕБНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ГРИБОВ

СПРАВОЧНИК-ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ ПО ЛЕЧЕБНЫМ ГРИБАМ

Александр Матанцев

**Лечебные и полезные
свойства грибов. Справочник-
определитель по лечебным грибам**

«Издательские решения»

Матанцев А.

Лечебные и полезные свойства грибов. Справочник-определитель по лечебным грибам / А. Матанцев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968356-4

В 2012 году вышла книга Александра и Светланы Матанцевых «Всё о лечебных свойствах грибов» в издательстве «Bestiary». Книга пользовалась успехом и было выпущено несколько тиражей. Сейчас авторы обновили текст. В книге дается характеристика пищевой ценности всех грибов и лечебные свойства 92 видов. Введена информация о настойке шиитаке. Зная название болезни, по таблице можно найти названия грибов, и по оглавлению определяют конкретные виды, находят их описание и внешний вид.

ISBN 978-5-44-968356-4

© Матанцев А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Полезность и питательная ценность грибов	9
Витамины	11
Грибные белки	12
Грибные жиры	13
Углеводы	14
Минеральные вещества	15
Экстрактивные вещества	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Лечебные и полезные свойства грибов Справочник-определитель по лечебным грибам

**Александр Матанцев
Светлана Матанцева**

© Александр Матанцев, 2019

© Светлана Матанцева, 2019

ISBN 978-5-4496-8356-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Грибы – это удивительное явление природы, и они всегда интересовали людей, которые научились использовать их:

- для приготовления вкусных, полезных, доступных блюд; издавна на Руси во время постов питались груздями, лисичками, опятами, рыжиками, белыми грибами;
- для приготовления и лакомств деликатесных блюд, используемых в застольях и на высокопоставленных встречах;
- для изготовления целебных и лекарственных народных средств, например, из дождевиков (для кровоостанавливающих целей) и др.;
- для изготовления лекарств и фармацевтических средств в промышленных масштабах, например, создание фламмулина из зимних опят, который обладает противовоспалительным и противоопухолевым действием,
- с целью получения удовольствия и пользы для здоровья от «грибной охоты» и прогулок по лесу.

Исключительно полезны для здоровья прогулки в лес за грибами. «Грибная охота» – это увлекательное и азартное увлечение. Природа столь многообразна, что дарит её любителям множество интересных встреч, положительных эмоций, ярких и незабываемых впечатлений.

По телевидению и в Интернете часто можно увидеть причуды природы: фотографии грибников и любителей природы, которые держат над головой огромные грибы, похожие на зонтики, охватывают руками круглые экземпляры, напоминающие по форме и размеру дыню, наступают на «стол» из трутовика или же с трудом поднимают огромный белый гриб. А сколько есть ещё малоизвестных видов! Например, трутовик серно-желтый растет на дубах в виде букета оранжевых «цветов» с толстыми лепестками, но хотя они не такие вкусные, как белые грибы, но обладают лечебными свойствами. В некоторых странах, например, в Молдавии, их считают деликатесными грибами. Ещё пример: шиитаке, которые стали широко продавать в магазинах, считаются самыми целебными грибами в Японии, их сравнивают по целебным свойствам с корнем женьшеня.

Развитие науки о грибах – показатель того, насколько многообразны их свойства. Сначала их относили к растениям, в 1990-х годах и в начале 2000-х годов много писали о том, что грибы относятся к животному миру. Это не удивительно, так как многие свойства объединяют их с животными. Например, половые клетки грибов виде плазмодия в период размножения могут передвигаться со скоростью 5 мм в час. В настоящее время грибы выделены в отдельную группу организмов – Mycota, или Mycetalia.

Природа создала более миллиона видов грибов, из них только около 100 тысяч изучены. Природа как бы говорит нам: изучайте и пользуйтесь грибами всесторонне, но умело! Японцы пишут, что если каждый день съедать по 100 граммов опят, то у человека никогда не будет никаких онкологических заболеваний. Грибы могут лечить, из них сделали много полезных лекарств, а еще больше только предстоит исследовать. Ими можно отравиться, но можно и вылечиться. Грибы столь многообразны по своим свойствам, что создается впечатление о том, что в них можно найти лекарства для лечения любых заболеваний, но для этого необходимо продолжать всесторонние исследования. Можно спорить или соглашаться с мнением ученых о свойствах многих видов, но однозначно одно: огромен полезный потенциал грибов. **За этим направлением – большое будущее!**

По питательности и пищевой ценности грибы не уступают мясу, но их белок трудно усваивается и требует длительной термической обработки и измельчения. Это относится к большинству видов, но не ко всем грибам. Зато усвоение макро- и микроэлементов,

содержащихся в них, приносит несомненную пользу, особенно в зимний период. Наличие витаминов и незаменимых аминокислот, дефицит которых тяжело сказывается на функционировании организма, в целом делает употребление грибов не только приятным, но и полезным. Ограничения могут быть при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, удаленном желчном пузыре, хронических панкреатитах и холециститах. Всегда следует сопоставлять ощущения от принятой пищи с состоянием своей внутренней среды и рационально подходить к гастрономическим увлечениям. Тогда грибные лакомства доставят большое удовольствие и приносят пользу.

Температурная обработка не всегда делает грибы безопасными для употребления. Так, свинушки обладают свойством накопления токсических веществ. Если хорошо их отварить и слить воду, то от одного употребления отрицательный эффект не наблюдается. Длительное же их употребление приводит к изменению состава крови и поражению клеток печени. Именно поэтому свинушка тонкая отнесена к ядовитым грибам. Похожая ситуация и со строчками обыкновенными. Обычное отваривание в течение 15 – 20 минут и сливание воды позволяют употреблять их однократно в небольшом количестве. Однако многократное их употребление приводит к отрицательному воздействию на желудок и появлению болей, поэтому они также являются ядовитыми.

Следует соблюдать простые правила, которые защитят вас от отравления и доставят максимум удовольствия от съедобных замечательных грибов:

- в любом случае решительно выбрасывайте незнакомые грибы, даже если хоть немного сомневаетесь, помните, что даже один сомнительный грибок может стоить вам жизни;
- в первый раз или же при малом опыте ходите в лес с опытными грибниками, которые знакомы вам лично, пользуйтесь справочниками и книгами;
- сбор грибов следует проводить в экологически чистых местах, вдали от городов, и крупных промышленных предприятий, на расстоянии не менее 500 метров от автомагистралей;
- не берите старые грибы и экземпляры даже с небольшими признаками плесени;
- заготавливать, консервировать и хранить грибы следует по рецептам опытных специалистов, по книгам и тематическим передачам;
- никогда не покупайте грибы с рук у незнакомых продавцов и в отсутствие официально оформленного магазина;
- ходите в лес в плотной, закрытой одежде, обязательно с головным убором, пользуйтесь средствами от комаров и клещей, вытряхивайте одежду после лесной прогулки, не пугайтесь клещей, обращайтесь немедленно к врачу (в ряде районов клещи не являются энцефалитными);
- при первых признаках отравления немедленно обращайтесь к врачам.

Грибы уникальны разнообразием своих свойств. Эти свойства необходимо всесторонне изучать. Есть мнение ученых о том, что грибы содержат все необходимые полезные и лечебные вещества для людей, но лишь часть из них изучены полностью. В последние годы интерес к лечебным свойствам грибов многократно усилился. Причина этого кроется в открытии ряда новых свойств и грибов, которые обладают противораковыми и противоинфекционными свойствами, которые можно использовать при изготовлении лекарств, помогающих на любой стадии болезни, например, лекарств на основе агарика бразильского. Однако есть и другая сторона. Употребление всех грибов без разбора приводило к отравлениям, галлюциногенным проявлениям и даже к смерти.

Настоящая книга является справочником-определителем по лечебным грибам. Поиск можно проводить по двум направлениям.

Первое направление – нахождение целебного гриба по виду болезни. Для этого из табл. 3 по названию болезни находится гриб. Дальше по алфавитному указателю находится страница,

где можно найти полное описание лечебных свойств и признаков гриба и по указанным там номерам рисунка можно посмотреть его внешний вид в разных ракурсах.

Второе направление – нахождение целебных свойств по виду гриба. Найдя гриб, или имея его перед глазами, по рисункам находится конкретный вид. Далее по алфавитному указателю определяется номер страницы и подробное описание. Если вас не устраивает найденный вид, то из обобщающей табл. 3 по виду болезни производится поиск по первому направлению

Полезность и питательная ценность грибов

Грибы неслучайно пользуются такой популярностью и любовью. Их вкусовые качества и целебные свойства незаменимы для большинства жителей страны. Кроме того, поиск и фотографирование грибов становятся любимым и полезным занятием для огромной армии грибников и любителей природы, которую вы можете пополнить, став любителями и знатоками целебных грибов.

Раньше считалось, что история изучения грибов берет свое начало в Китае и насчитывает более двух тысяч лет.

Однако недавно в странах Европы получило известность событие, которое стало сенсацией. В тирольских Альпах нашли в леднике замерзшего человека, которого назвали Отси. Радиоуглеродным методом удалось установить, что этот первобытный житель нашей планеты попал в ледяной плен 5300 лет назад. Самое удивительное в этой находке то, что при этом первобытном человеке оказались грибы. Один из них был белым мухомором, который мог служить человеку амулетом. В трех других засохших и замороженных грибах содержалась кислота, по своему лечебному действию похожая на антибиотик.

Шеен Хун, целитель и глава обширного китайского клана, испытывал на себе грибы, изучая их питательные и целебные свойства. В период правления династии «Весеннего и осенних периодов» (770 – 476 гг. до н.э.) и «Враждующих империй» (475 – 221 гг. до н.э.) была написана книга «Хуанди Нэй-цзин», которая обобщила медицинские знания того времени. Особое значение в ней придавалось лечебным грибам. В странах Юго-Восточной Азии уже тогда искусственно выращивали гриб шиитакэ (*Lentinus*). В Китае и Корее в VI веке н.э. уже выращивали грибы иудино ухо. Первая китайская книга о лекарственных растениях и грибах датируется 2500 г. до н.э., где описывается 900 видов. В 695 году китайский ученый Ли-Ди переработал ранее имеющиеся труды и создал труд «Синь-Сю-Бэн-Цао», где описал 844 вида лекарственных трав и грибов. Этот труд является первой в мире книгой по фармацевтике.

В России издавна устраивали выездные ярмарки грибов, когда их продавали в бочках или на развес прямо с телег. Кроме того, они являлись главным продуктом питания во время постов. Некоторые грибы, такие как чага, дождевики, белые грибы, веселка, лисички, много столетий употребляли на Руси в лечебных целях. Сто и двести лет назад трутовики лиственничные вывозились в огромных количествах из Сибири в страны Европы. За них получали большие деньги, а использовали их в лечебных целях и для приготовления красок. В «Лечебниках» XVII века, выпускавшихся на Руси, есть сведения о применении раствора сморчков для лечения глаз и отвара чаги для лечения опухолей.

Многие императоры обожали грибы, в древней Греции это были цесарские грибы, в средневековье – трюфели.

Долгое время медицина почти не обращала внимания на грибы. И вдруг человечество как будто бы проснулось, в последние десятилетия началось интенсивное изучение лечебных свойств грибов. **Из лабораторий разных стран поступает сенсационная информация – в грибах обнаружено большое количество полезнейших фитонцидов, полисахаридов, незаменимых аминокислот, жиров, легко усваиваемых углеводов, калия, фосфора, железа. И этот список можно продолжать. Складывается мнение, что природа создала грибы для всестороннего лечения живых организмов на нашей планете.** Нужно только внимательным образом их изучить. К настоящему времени нет ни одной серьезной болезни, которая не лечится веществами, извлекаемыми из грибов, или просто грибами! Лозунг: «Внимательно, скрупулезно и всесторонне изучайте грибы!» сейчас в медицине и фармакологии стоит на первом месте. Ученые считают, что за этим будущее всего человечества, так как используя грибы, можно продлить жизнь человека, вылечить болезни, из-за которых

умирает основная часть населения: рак, сердечно-сосудистые заболевания, СПИД, бороться с разными вирусами и бактериями. Уже сейчас зарегистрирована самая большая средняя продолжительность жизни на планете – около 90 лет – в Японии, и связывают это прежде всего, с применением в лечебных и профилактических целях грибов, таких как шиитаке. Именно японцам принадлежит крылатая фраза: «Ешьте ежедневно по 50 – 100 граммов опят, и вы никогда не будете болеть раком!»

Витамины

Уже несколько тысячелетий грибы приносят пользу, радость людям благодаря своим прекрасным вкусовым и питательными свойствам. В них содержится много полезнейших для человека витаминов, причем витаминов В1, В2 и РР в грибах больше, чем в других продуктах. Грибы содержат:

- витамин А (0,9 – 6,7 мкг в 100 г грибов) особенно в белых, польских грибах, лисичках и рыжиках, в виде каротина, который только после усвоения его организмом превращается в витамин А;

- витамины группы В (В1, В2, В3 или РР, В9), причем витамина В2 в шляпочных грибах больше, чем витамина В1; в молодых белых грибах витамина В2 в десять раз больше, чем в ржаном хлебе, картофеле, молоке;

- витамин С в количестве 1 – 5 мкг, и по его содержанию белые грибы и лисички сравнимы с яблоками и ежевикой, а маслята, опята и сыроежки содержат витамина С столько, сколько его находится в клюкве и бруснике; остальные грибы по уровню витамина С находятся на уровне черники;

- витамин Д.

Витамина А особенно много в рыжиках и лисичках. По содержанию витаминов В (тиамина) грибы могут приравняться к зерновой продукции. Витамина РР в грибах почти столько же, сколько в дрожжах и печени, а витамина В не меньше, чем в сливочном масле.

В состав грибных клеток входят соли калия, фосфора, а также железо, натрий, кальций, медь, цинк, фтор и другие микроэлементы.

Углеводов в грибах примерно вдвое меньше, чем белков, поэтому от них не поправляются и их можно применять в качестве диетического питания и в составе методик похудения. Грибы называют растительным мясом потому, что в сушеных белых грибах, подосиновиках, подберезовиках, маслятах белков больше, чем в мясе. Белки в основном сосредотачиваются в шляпках грибов, а в ножках их существенно меньше.

Грибные белки

Грибные белки содержат большое количество аминокислот, в том числе незаменимых, и усваиваются организмом на 70—80%. Питательную ценность грибов, как и других продуктов, в значительной степени определяет общее количество аминокислот. По их содержанию грибы сравнимы с животными белками, поэтому-то так часто грибы сравнивают с мясом. Наиболее полный набор аминокислот – до 22, – обнаружен в белых грибах. Содержание белков и аминокислот изменяется в зависимости от вида, места роста, возраста и способа заготовки. В молодых грибах белков больше, чем в старых, в шляпках больше, чем в ножках; в сушеных грибах больше, чем в маринованных. Исследования последних лет показали, что белки таких грибов, как белые, маслята, подосиновики, являются полноценными, т.е. содержат все незаменимые аминокислоты. Остальные грибы содержат неполный набор незаменимых аминокислот. В основном в грибах присутствуют такие аминокислоты, как лейцин, тирозин, аргинин и глютамин. Их содержание составляет от 14 до 35% от общей суммы аминокислот. Они хороши тем, что не требуют затрат пищеварительных соков на свое расщепление и легко всасываются в кишечник.

Скелетной или опорной частью грибных тканей является грибная клетчатка, которая содержит сложный белок микохитин. Из-за присутствия грибной клетчатки усвояемость грибов затруднена и поэтому снижается их питательная ценность. Людям, страдающим болезнями печени, почек и желудочно-кишечного тракта, употреблять грибы следует очень осторожно. Поэтому существуют противоречия по грибным белкам: с одной стороны, в грибах имеется богатый набор легко усвояемых аминокислот, а с другой стороны, – трудноусваиваемые опорные белки клеточных стенок. Хотя существует мнение, оправдывающее и микохитин в грибах. Считается, что для здоровья человека полезна и не перевариваемая часть грибной мякоти: подобно целлюлозе овощей, она оказывает благоприятное воздействие на перистальтику кишечника и на весь процесс пищеварения.

Грибные жиры

Жиров в грибах содержится от 0,1 до 0,9%. Жиры в грибах представлены глицеридами жирных кислот, свободными жирными кислотами: пальмитиновой, стеариновой, масляной, уксусной, а также стеаринами, эфирными маслами и др. В состав жиров входит очень ценное вещество – лецитин. Запасы жиров находятся в основном в спороносном слое, в спорах и необходимы для важного процесса прорастания. Грибные жиры довольно хорошо усваиваются организмом, по разным данным, до 92 – 97%.

Содержащиеся в грибах липоиды, фосфатиты и эфирные масла придают им специфический запах. Лецитины также препятствуют отложению холестерина в организме человека. В грибах содержатся свободные жиры, которые помогают бороться с рядом заболеваний, особенно с атеросклерозом.

Углеводы

По количеству и составу углеводов грибы приближаются к овощам, но есть такие углеводы, которые не встречаются в других пищевых продуктах. В их состав входят сахара, сахароспирты, гликоген, клетчатка (0,2 – 1%). Сахаров в грибах содержится от 2 до 16%, сухого остатка – 0,01 – 1,5% по отношению к сырой массе. Сахара представлены глюкозой – до 4%, тригалазой – до 1,7%. Характерной особенностью углеводов грибов является их способность накапливаться в грибных клетках не в виде крахмала, как у растений, а в виде гликогена, как у всех животных. Кроме гликогена в грибных организмах накапливаются особые специфические сахара. Углеводы грибов усваиваются нашим организмом лучше, чем углеводы овощей, и, очевидно, так же хорошо, как углеводы молока и белого хлеба.

В сахароспиртах содержится манит (0,2 – 0,7%), в некоторых грибах, например, маслятах, содержится еще сорбит. Клетчатка грибов пропитана хитином. Она не только не переваривается, но и затрудняет доступ пищеварительного сока к остальной массе. Трегалолизит или ликозит (1,7%) улучшает вкус и повышает питательность грибов.

Минеральные вещества

На долю минеральных веществ приходится 0,5 – 1,5%. В состав минеральных веществ входят калий, фосфор (почти столько же, сколько в рыбе), кальций, железо, натрий, алюминий, медь, цинк, йод, фтор, марганец, магний, цезий, ванадий, рубидий. Содержание этих веществ зависит от вида гриба и состава почвы или субстрата, на котором они растут. По содержанию таких минеральных веществ, как калий и фосфор, грибы можно приравнять к фруктам.

Экстрактивные вещества

В грибах много экстрактивных веществ (от 3 до 5%). В ножках грибов этих веществ больше, чем в шляпках. Эти экстрактивные вещества проявляются в грибных супах и бульонах, они придают им оригинальный вкус и аромат. Благодаря экстрактивным веществам грибы часто используют в качестве добавки к другим блюдам: салатам, приправам, гарнирам.

Грибы являются полноценным и полезным продуктом питания для человека. Многие народы мира используют этот бесценный дар природы в качестве полезного, целебного и питательного продукта, не уступающего по содержанию белков многим овощам и другим продуктам. Содержащиеся в грибах свободные аминокислоты, ароматические и экстрактивные вещества вызывают усиленное отделение пищеварительных соков, улучшают аппетит и усвоение пищи. Потребление грибов не приводит к накоплению избыточного веса. Совет врача необходим только для людей с больной печенью и желудочно-кишечным трактом. Грибы – пища, которая содержит столь же мало калорий, сколь много она содержит белков и растительных веществ и является прекрасным дополнением к мясным и овощным блюдам. Особенно рекомендуются грибы как добавки к продуктам с большим количеством углеводов – то есть к картофелю, зерну и мучным изделиям.

Независимо от полезных свойств грибов, специалисты из Института питания не рекомендуют родителям давать грибы маленьким детям, а малышам, у которых диагностированы хронический гастрит, заболевания почек и печени, грибы противопоказаны.

В тексте указываются категории съедобности грибов по вкусовым и питательным качествам. За основу категорий приняты «Санитарные правила по заготовке, переработке и продаже грибов. СП 2.3.4.009—93, утвержденные постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 20.08.1993 №10:

1) к грибам 1-й категории относятся самые вкусные и ценные виды по питательным качествам;

2) к грибам 2-й категории относятся вкусные, ценные, но по питательным качествам уступающие грибам 1-й категории;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.