**Пищевая и питательная ценность грибов**

Обычно любители грибов оценивают их согласно следующим критериям: Съедобен ли гриб? Вкусен ли гриб, аппетитно ли он выглядит? Какова его питательная ценность?

Съедобные или ядовитые?

Съедобны все те виды грибов, которые можно употреблять в пищу — при том, однако, условии, что они достаточно долго подвергались тепловой обработке. Раньше в справочниках можно было время от времени наткнуться на такие советы: тот или иной гриб пригоден в пищу, если его отварить, а воду вылить. Иногда это всего лишь заблуждение (пример: осенние опята), однако и заблуждение может оказаться опасным для жизни (весенние строчки). В любое время года существует так много съедобных грибов, что лучше попросту отказаться от тех или иных, если в них не уверен. Невкусными мы считаем те грибы, что слишком горьки или остры на вкус, чересчур жестки, плохо пахнут, неаппетитно выглядят. Ядовиты, наконец, все те грибы, которые при употреблении в пищу (отдельно или в сочетании с алкоголем) могут нанести вред здоровью — начиная от расстройства желудка, тошноты, рвоты и заканчивая тяжелым поражением печени и почек или даже смертью. Разумеется, граница между первыми двумя группами нечеткая. То, что какому-нибудь грибнику представляется деликатесом, другому человеку можеть показаться клейстером. То, что один считает пикантным, для другого — отвратительно. Но зато совершенно ясно, что за грибы входят в третью группу: ядовитый — это ядовитый! Неопределенные высказывания типа: «Употребление этого гриба в пищу иногда приводило к расстройству пищеварения» — могут только сбить с толку новичков.

Химический состав и питательная ценность

Раньше грибы часто называли «лесным мясом». Это определение будто бы сообщает о количестве белковых веществ, но все же это большое преувеличение, поскольку в грибах содержится от 2, 5 до 3, 5% белков, что вполне соответствует и многим видам овощей. Кроме того, само количество белков еще ни о чем не говорит; важнее, сколько из них усваивается. В зависимости от вида гриба человеческий организм способен переработать от 70 до 90% белка. Быстро развивающиеся и быстро погибающие грибы содержат больше белков, которые могут усваиваться, чем медленно развивающиеся и более стойкие. Подсчитано, что для удовлетворения потребности в белке человек должен был бы ежедневно съедать от 1 до 2 кг грибов. Разумеется, в течение длительного периода питаться только грибами невозможно. Тем не менее грибы играют немалую роль как дополнительный источник белков, особенно в азиатских странах, где нехватка этого жизненно важного питательного продукта ощущается особенно остро. Не случайно и то, что именно там выращивание грибов уже давно обрело столь внушительные масштабы. Конечно, грибы содержат и целый ряд других веществ, важных с точки зрения питания и физиологии: углеводы, жиры, минеральные соли, а также витамины и многое другое. В среднем состав гриба таков: около 91% воды, 3, 2% белка, 0, 5% жиров, 3, 7% углеводов, 0, 8% минеральных солей. Помимо белковых соединений грибы важны и из-за содержания минеральных солей, обычно просто называемых минералами. Для здоровья человека большую роль играют калийные соли и фосфаты. Как известно, принятые сегодня способы питания не всегда способны удовлетворить нашу потребность в калии. И конечно, как не вспомнить о вкусовых качествах! О том, что блюда, приготовленные из грибов, могут быть исключительно лакомыми, что они возбуждают аппетит и способствуют пищеварению. На стр. 19 вы найдете список питательных и вкусных грибов, способных украсить любое меню. А в заключение следует сказать, что грибы — пища, которая содержит столь же мало калорий (на 1 кг 1340 к/дж = 320 кал), сколь много она содержит белков и минералов. Особенно рекомендуются грибы как добавка к продуктам с большим количеством углеводов — то есть к картофелю, зерну и мучным изделиям.