

ЖУРНАЛ ЗДОРОВЬЯ

16+

№ 3, июнь 2017



Как власть собирается
решать кадровую проблему
в медицине

4

Клиника в стиле «модерн»

6

Медики края берут курс
на высокие технологии

12

Где и как в Приморье бесплатно
пройти диспансеризацию

16

Укрепить здоровье летом

29

Грибы - такие любимые
и коварные

36

Гороскоп здоровья на июнь

42



Осторожно, грядки!

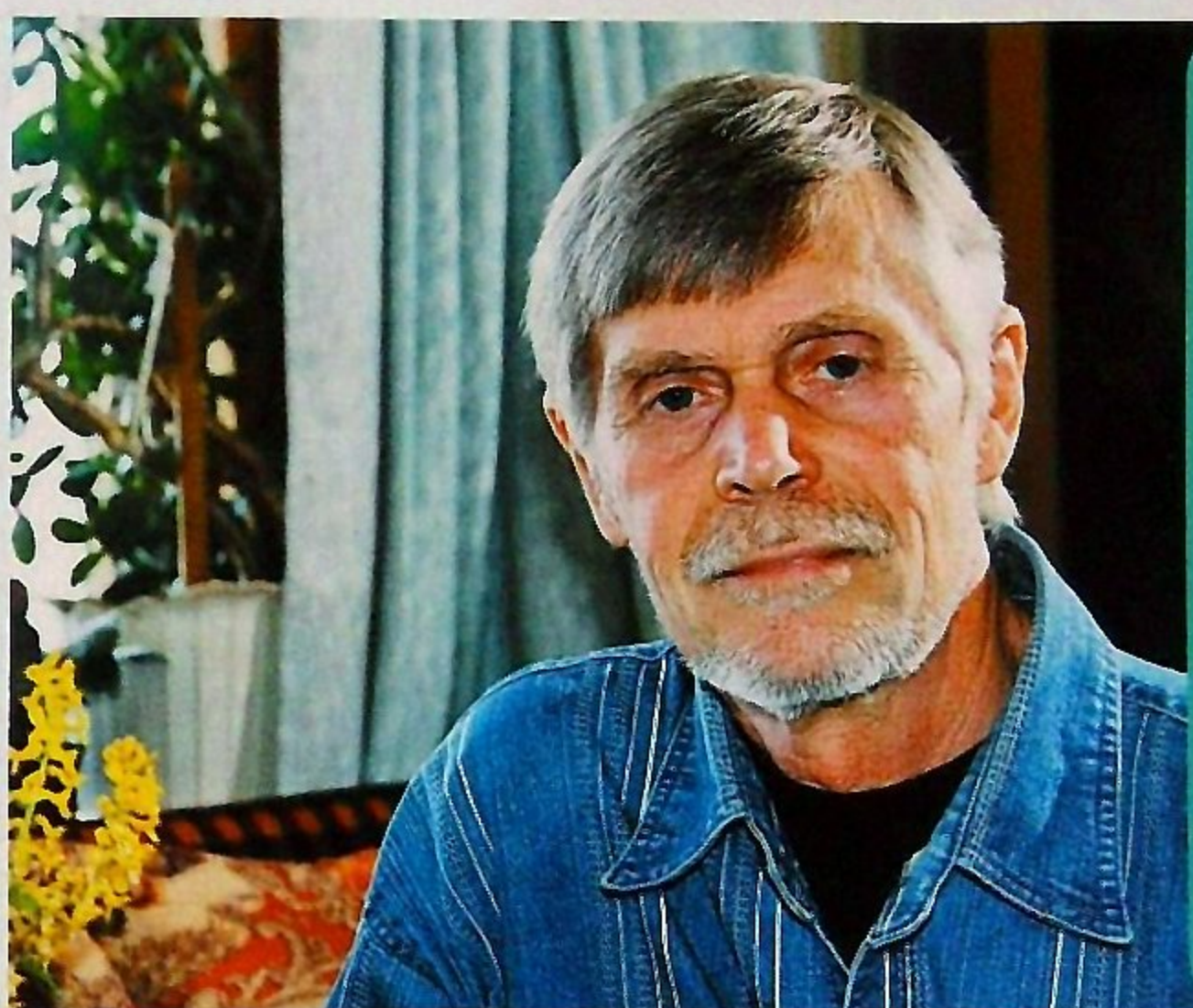
Работа на дачном участке или огороде может изрядно навредить здоровью

стр. 23

Грибы — любимые и коварные

Накануне «тихой охоты» советы дает научный сотрудник Биолого-почвенного института ДВО РАН, к.б.н. Андрей ЕГОРОВ

На Руси всегда говорили: где лес, там можно прокормиться и жить. А так как лесов у нас много, не удивительно, что грибы прочно вошли в повседневную жизнь. И по сей день грибная охота — любимое хобби россиян. Но ведь не везде так. Немцы, например, грибов просто боятся, и если едят, то только выращенные искусственно. На Балканах по грибы никто не ходит, а чехи и словаки, напротив, собирают и едят грибы с незапамятных времен. В Юго-Восточной Азии без грибов жить не могут.



Научный сотрудник Биолого-почвенного института ДВО РАН Андрей ЕГОРОВ: «Никогда не складываю в общую корзину грибы, в которых сомневаюсь и рассчитываю дома посмотреть в определителе»

Скоро и приморские любители «тихой охоты» вновь засобираются в лес. «Журнал Здоровья» решил напомнить о некоторых правилах общения с грибами. Профилактика — одна из важных составляющих краевой программы «Развитие здравоохранения Приморского края». Наш собеседник — Андрей ЕГОРОВ, кандидат биологических наук, научный сотрудник Биолого-почвенного института ДВО РАН.

— Жители Восточной Азии всегда любили и разбирались в грибах. Это понятно, в регионе огромное видовое разнообразие деревьев, ландшафтов, влажный климат, потому и грибов здесь великое множество, много несъедобных.

Мне довелось быть в длительной командировке в Южной Корее, мы вели совместные работы с энтомологами, и я видел большое четырехэтажное здание лабораторного корпуса, где работали микологи, изучая свойства грибов и специфику их применения.

Как-то приезжали японские коллеги в Приморье. Помимо сборов жуков им хотелось посетить и места захоронения японских солдат. В тот год в окрестностях пос. Ольга после дождей высыпало огромное количество

молоденьких, крепеньких зеленых сыроежек. Я стал их есть сырыми, чем вызвал удивление японцев, привыкших кушать только культивированные грибы. Попробовав сыроежки, на другой день они с удовольствием, мимоходом, срывали их и поедали, поверили мне.

Мы, жители Приморья, легко можем убедиться в любви китайцев к грибам на примере упакованных в маленькие, наподобие спичечных, коробочки спрессованных грибов черные древесные ушки — аурикулярия аурикула. С одной коробочки получается полведра грибов. Они улучшают общее состояние, усиливают мозговую деятельность, предотвращают атеросклероз, при этом наше местное население их не собирает.

— Откуда у Вас такая любовь к грибам?

— Моя мама — преподаватель биологии и географии в средней школе — в 1947 году познакомилась с Л. Н. ВАСИЛЬЕВОЙ, профессором, основателем дальневосточной микологической школы, которая издала первую книгу о съедобных грибах Дальнего Востока еще в середине XX века. Любовь Николаевна читала в пединституте

лекции по грибам, и потому мама хорошо грибы знала. Я примерно с пятилетнего возраста заинтересовался грибами. Позже я обратил внимание на насекомых, развивающихся в грибах либо питающихся ими, рисовал грибы, много фотографировал. В 1967 году, на первом курсе биофака, брал консультации у Л. Н. Васильевой по определению грибов.

— Андрей Борисович, как вы относитесь к утверждениям, что грибы излечивают от разных болезней, в том числе от онкологии? Лично у Вас была возможность убедиться в лечебных свойствах грибов?

— Будучи аспирантом, я перенес клещевой энцефалит, можно сказать, профессиональное заболевание людей, работающих в тайге. Я проработал 20 лет в институте, но постоянно болел, ежегодно курсами проходил лечение в больнице. Когда стал разваливаться физически, сильно подводила память, ослаб иммунитет, что не позволило продолжать работу систематика, меня в 1995 году перевели на инвалидность. Кропотливая исследовательская работа с мелкими жуками-слониками, их рисование

были невозможны из-за тремора рук, резко севшего зрения. Было очень плохо...

И однажды моя коллега по институту Е. М. БУЛАХ, автор книг «Грибы – источник жизненной силы» (2001), «За здоровьем – в лес с лукошком» (2016) и «Грибы Дальнего Востока России» (2016) предложила мне попить гриб шиитаке. Сделанный из сушеных грибов порошок я принимал долго – полгода, и довольно быстро почувствовал улучшение в самочувствии, постепенно восстановилась память, уменьшились постоянные головные боли, поднялся иммунитет. Через год я повторяю прием шиитаке, стараюсь вести активный образ жизни, так что в лечебном действии этих грибов я убедился на собственном опыте.

Кстати сказать, с своей книге Евгения Булах пишет, что наука о лекарственных грибах первоначально зародилась в странах Восточной Азии более 2000 лет назад. Сегодня здесь врачи эффективно используют около 300 видов грибов в лечебных и профилактических целях, и примерно 200 видов грибов изучаются как перспективные источники биологически активных веществ для лечения онкологических заболеваний. У грибов много полезных свойств: противовоспалительное, радиопротекторное, понижающее кровяное давление и холестерин, регулирующее сахар в крови человека и прочие. Последние годы во многих странах активно ведется поиск и создание новых лекарственных препаратов из грибов.

– Вы вместе с Евгенией Булах работали над книгой?

– Мне требовалась информация о грибах при изучении питающихся ими жуков, поэтому я обратился к Е. М. Булах. Она – последователь профессора Л. Н. Васильевой. Полученная от Евгении Мироновны информация пригодилась при описании образа жизни жуков в разделах Определителя насекомых Дальнего Востока СССР (России). В толстенных книгах с рисунками приведены жуки – любители грибов. Есть и особое семейство – грибовики. В мире их известно более 2000 видов, из них на Дальнем Востоке обитает 41 вид.

– Вам приходится много ходить по тайге, собираете ли грибы при этом?

– В экспедициях мне пришлось пройти по всему Дальнему Востоку. Сахалин, Амурская область, Приморье – везде есть грибы. Тушенки ведь много на плечах не унесешь, поэтому грибы – наше любимое блюдо с вес-

ны до поздней осени. Я ношу с собой книгу Л. Н. Васильевой «Съедобные грибы Дальнего Востока» и всегда спрашиваю у местных жителей, какие они берут грибы. Мы с женой любим ходить за грибами.

Но у меня есть и грустное воспоминание. Много лет назад группа сотрудников Института биологии моря в бухте Витязь Хасанского района собрала грибы, среди которых оказалась бледная поганка. Пожарив их на ужин, несколько человек – не все! – отравились и умерли. Микологи утверждают, что яд бледной поганки во время приготовления не распространяется на все блюдо, а остается в кусочке ядовитого гриба. Поэтому такое происходит, что ели блюдо все, а отравились только те, кому попались эти кусочки. А тот год был еще и довольно сухим, потому яд был в сильной концентрации. Яд бледной поганки (аманитин) не разрушается ни под действием температуры, ни при сушке.

И это далеко не единственный случай, известный мне. Увы, брат моей жены в Челябинске тоже умер от отравления бледной поганкой. Он несколько недель мучился, то обращался к врачам, то пытался сам справиться с плохим самочувствием. И только вскрытие показало, что все его внутренние органы под действием грибного яда сильно изменились, перестали выполнять свои функции.

В книге «Грибы лесов Дальнего Востока России» Евгения Булах целый раздел посвящает ядовитым грибам и их съедобным двойникам. На фотографии хорошо видно, как похожи бледная поганка и зеленая сыроежка, мухомор ядовитый и белый шампиньон, мухомор красный и кесарев гриб, розовопластинник розовоседой и розовопластинник щитовой, тилопилуч красно-бурый и дубовая форма белого гриба. Так что здесь надо быть очень внимательным.

– У Вас, наверное, есть какие-то грибные заповеди?

– Я никогда не ем грибов, которые собрал кто-то другой. Никогда не складываю в общую корзину грибы, в которых сомневаюсь и рассчитываю дома посмотреть в определителе. Такие грибы надо завернуть в отдельную бумагу.

Еще я стараюсь как можно меньше варить и жарить грибы, потому что наука уже доказала, что полезные биологически активные вещества в грибах нестойкие и разрушаются при длительной термообработке. Надо употреблять в пищу свежеприготовленные грибы. Китайцы и японцы правильно поступают, когда добавляют грибы в разные блюда, потому что



«Как ни считай себя специалистом по грибам, ты не застрахован от казусов. Поэтому ношу с собой книгу Л. Н. Васильевой «Съедобные грибы Дальнего Востока» и всегда спрашиваю у местных жителей, какие они берут грибы»

грибы имеют целый набор ферментов, помогающих переваривать углеводы и белки. Если у вас слабый желудок, то лучше есть не сами грибы, которые считаются тяжелой пищей, а процеженные грибные бульоны.

И все же, как ни считай себя специалистом по грибам, ты не застрахован от казусов. У меня был случай на Хасане, на базу Голубиный утес в 1982 году приехал ведущий энтомолог из Зоологического института Санкт-Петербурга Изяслав Моисеевич КЕРЖНЕР. Известная личность, мировое имя... Был конец сентября, и на Голубином утесе мы обнаружили целые заросли грибов – свеженьких, хорошеньких, размером с кулак. Попробовал их на язык, и мне они показались просто замечательными. Профессор был в восторге!

Когда мы их стали жарить и они были почти готовы, в них появилась невыносимая горечь. Несколько ведер грибов! Долгий путь по болотам! Четыре часа готовки! Под печальные взгляды охотников грибы были захоронены за забором, там до сих пор ничего не растет. Приезжая в Петербург, в Зоологический институт, я часто слышал: «Привет, грибник»...

Когда я обратился за объяснением данного феномена к Евгении Булах, она сказала, что это очень редкий жгучий гриб тилопил красно-бурый, который я перепутал с дубовой формой белого гриба. Мне было обидно, что я так попался перед знаменитым гостем.

Но тот случай еще раз подтвердил важное правило для каждого грибника – никогда не употреблять в пищу грибы, которые вы не знаете и в которых сомневаетесь.

Наталья ДЕКА.

Фото автора.

ЖУРНАЛ ЗДОРОВЬЯ

Будьте уверены: на вашу рекламу
обязательно обратят внимание



Реклама

Телефоны отдела рекламы «Журнала здоровья»:
8 (423) 245-87-22, 245-92-22
e-mail: jurnal-zdorovia@mail.ru