


**ПРОВЕРИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ
И ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАГРЯЗНЕННОСТЬ
ГРИБОВ И ЯГОД, СОБРАННЫХ
САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ КУПЛЕННЫХ
НА РЫНКАХ, МОЖНО:**

- в центрах гигиены и эпидемиологии;
- в лабораториях радиационного контроля лесхозов, расположенных на загрязненных радионуклидами территориях, которые занимаются измерением содержания радионуклидов в лесной продукции;
- в лабораториях радиационного контроля, размещенных на обслуживаемых рынках;
- в местных центрах радиационного контроля.



Выполнение простых рекомендаций по сбору и приготовлению даров леса поможет избежать неприятностей со здоровьем.



РАДИАЦИИ БОЯТЬСЯ –

В ЛЕС НЕ ХОДИТЬ?



На территории Беларуси с приходом благоприятных погодных условий начался сезон сбора лесных даров.

По своей способности по-разному концентрировать радионуклиды (цезий-137) грибы разделяются на четыре группы:

- **грибы-аккумуляторы:** горькушка, колпак кольчатый (курочка), свинушка, гриб польский, масленок, моховик желто-бурый. В плодовых телах этих грибов даже при загрязнении почв, близких к фоновому значению (0,1-0,2 Ки/км²), содержание цезия-137 может превышать допустимый уровень. Поэтому сбор этих грибов **не рекомендуется**;
- **сильнонакапливающие грибы:** грузди, волнушка розовая, зеленка, сыроежки. Собирать грибы этой группы допускается при плотности загрязнения почв до 1 Ки/км² с обязательным радиометрическим контролем;
- **средненакапливающие грибы:** лисичка настоящая, рядовка, белый гриб, подберезовик, подосиновик;
- **слабонакапливающие грибы:** опенок осенний, гриб-зонтик пестрый, дождевик жемчужный.

Сбор грибов, относящихся к средне- и слабонакапливающим цезий-137 группам, рекомендуется проводить в лесах с плотностью загрязнения почв до 2 Ки/км² с обязательным радиометрическим контролем.

ТАКЖЕ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО:

- ✓ в шляпках грибов концентрация цезия-137 выше, чем в ножках;
- ✓ собранные грибы перед приготовлением необходимо обязательно очистить от частиц лесной подстилки, мха, почвы; у некоторых грибов необходимо снять со шляпки кожицу;
- ✓ снижение содержания радионуклидов в грибах можно добиться путем их отваривания в течение 15–60 минут в соленой воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты и удаления отвара через каждые 15 минут. При такой обработке сыроежек, зеленков, рядовок и волнушек в течение 30 минут концентрация цезия-137 снижается в 2–10 раз. Несколько больше времени (45 минут) для снижения содержания радионуклидов в 2–10 раз требуется для трубчатых грибов (подберезовика, боровика, польского гриба, подосиновика). Но после длительного отваривания снижается и содержание питательных веществ;
- ✓ при сушке грибов содержание радионуклидов в них не снижается, поэтому сушить нужно только «чистые» грибы.

Перед тем, как отправиться в лес, необходимо напомнить, что грибы и ягоды способны накапливать радионуклиды из почвы.

По интенсивности накопления цезия-137 ягоды можно разделить на 3 группы:

- **сильнонакапливающие:** брусника, голубика, клюква, черника;
- **средненакапливающие:** земляника, рябина;
- **слабонакапливающие:** ежевика, калина, малина.



Например, при равных условиях произрастания черника накапливает цезий-137 в 2-3 раза больше, чем малина и земляника.



Заготовка дикорастущих ягод допускается в лесах с плотностью загрязнения почв до 2 Ки/км² с обязательной проверкой их на содержание радионуклидов.



ПРИ ЗАГОТОВКЕ ЛЕСНЫХ ЯГОД НУЖНО ПОНИМАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ✓ при одинаковой плотности загрязнения почв накопление цезия-137 в ягодах больше во влажных условиях произрастания, чем в сухих;
- ✓ при одинаковой плотности загрязнения почв накопление цезия-137 в ягодах больше в чисто сосновых лесах, меньше – в смешанных с лиственными древесными породами сосновых лесах, а минимальное накопление цезия-137 отмечается в лиственных лесах;
- ✓ собранные ягоды перед употреблением необходимо обязательно очистить от частиц лесной подстилки, мха, почвы и несколько раз промыть в проточной воде;
- ✓ приготовление варенья и компота из ягод не изменяют общего содержания цезия-137, снижается только его удельное содержание за счет увеличения объема при добавлении сахара и воды.