

# Памятка для населения: содержание радионуклидов в грибах

**Съедобные грибы причиняют вред здоровью человека, если они заряжены радиоактивными веществами.**

Основным минеральным элементом в составе грибов является калий — аналог цезия-137, таким образом, в силу своих биологических особенностей грибы хорошо поглощают цезий-137 и по накопительной способности значительно превосходят другие компоненты леса. К примеру: содержание цезия-137 в грибах в 20 раз и более выше, чем в почве.

По отношению к стронцию-90 грибы обладают низкой накопительной способностью: интенсивность перехода стронция-90 из почвы в грибы в 90 – 400 раз ниже, чем цезия-137.

Цезий-137 с организма человека выводится в основном через почки и кишечник. Через месяц после прекращения поступления цезия из организма выводится примерно 80 % введённого количества, однако при этом следует отметить, что в процессе выведения значительные количества цезия повторно всасываются в кровь в нижних отделах кишечника.

Биологический период полуыведения накопленного цезия-137 для человека принято считать равным 70 суткам (согласно данным Международной комиссии по радиологической защите). Тем не менее, скорость выведения цезия зависит от многих факторов — физиологического состояния, питания и др.

По способности накапливать цезий-137 грибы условно можно разделить на четыре группы:



1. **Аккумуляторы:** горькушка, колпак кольчатый (курочка), гриб польский, маслёнок, моховик. В плодовых телях этих грибов даже при загрязнении почв, близких к фоновому значению (0,1-0,2 Ки/км<sup>2</sup>), содержание цезия-137 может превышать допустимый уровень (370 Бк/кг). Поэтому сбор этих грибов в загрязненных лесах не рекомендуется.

2. **Сильнонакапливающие:** груздь, скриплица, волнушка, зеленка, решетник, сыроежка. Собирать грибы этой группы допускается при плотности загрязнения почв до 1 Ки/км<sup>2</sup> с обязательным

радиометрическим контролем.

3. **Средненакапливающие:** лисичка настоящая, подзеленка, белый гриб, подберезовик, подосиновик, сморчек, рыжик.

4. **Слабонакапливающие:** опенок, гриб-зонтик, дождевик, шампиньон.

Накопление радионуклидов в грибах различается не только по их видовой принадлежности, но и по содержанию в отдельных частях плодовых тел у одного вида. У грибов с хорошо развитой ножкой (белый, подберезовик, подосиновик, польский гриб), как правило, содержание радионуклидов в шляпках в 1,5 — 2,0 раза выше, чем в ножках.

Различий в содержании цезия-137 в молодых и старых грибах не установлено. Тем не менее, рекомендуется собирать молодые грибы, так как в старых могут накапливаться ядовитые вещества.

Снизить содержание цезия-137 в грибах можно, используя различные способы кулинарной обработки. Наиболее эффективными являются:

- отваривание свежих грибов;
- вымачивание свежих грибов;
- вымачивание и последующее отваривание сущеных грибов.