**Радиационный контроль за содержанием Cs-137 в грибах. Все что нужно знать.**

В зависимости от способности аккумулировать цезий-137, грибы условно делятся на четыре категории:

К первой группе относятся **«аккумуляторы»** – такие виды, как горькушка, курочка, польский гриб, маслёнок и моховик. Даже при незначительном загрязнении почвы (0,1-0,2 Ки/км2) содержание цезия-137 в этих грибах может превышать допустимую норму (370 Бк/кг), что делает их сбор в загрязненных районах нежелательным.

Вторая группа – **сильнонакапливающие грибы**: груздь, скрипица, волнушка, зеленка, решетник и сыроежка. Их сбор разрешен при загрязнении почвы до 1 Ки/км2, но с обязательным контролем уровня радиации.

К **средне-накапливающим** видам относятся: лисичка настоящая, подзеленка, белый гриб, подберезовик, подосиновик, сморчок и рыжик.

**Слабо накапливают цезий-137** опенок, гриб-зонтик, дождевик и шампиньон. Сбор средне- и слабонакапливающих грибов рекомендуется проводить в лесах с загрязнением до 2 Ки/км2 и обязательным радиометрическим контролем.

Важно отметить, что уровень накопления радионуклидов зависит не только от вида гриба, но и от части плодового тела. У грибов с выраженной ножкой (белый, подберезовик, подосиновик, польский гриб) концентрация радионуклидов в шляпке в 1,5-2 раза выше, чем в ножке.

Возраст гриба не влияет на содержание цезия-137, однако рекомендуется собирать молодые экземпляры из-за возможного накопления токсичных веществ в старых грибах.

Снизить содержание цезия-137 в грибах можно с помощью кулинарной обработки, такой как отваривание свежих грибов, вымачивание свежих грибов или вымачивание с последующим отвариванием сушеных грибов.

Эффективность отваривания для разных видов грибов различается. К первой группе, лучше всего поддающейся очистке от цезия-137, относятся подосиновик, подберезовик и белый гриб. Ко второй группе – моховики, решетник и польский гриб. И к третьей – зеленка, подзеленка и грузди.

Ниже приведено время кипячения грибов, необходимое для снижения содержания цезия-137 в **два раза**.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование грибов*** | ***Время кипячения*** |
| Подосиновик, подберезовик и белый гриб | ~ 30 мин. |
| Моховики, решетник и польский гриб | ~ 6 - 8 мин. |
| Зеленка, подзеленка, грузди | ~ 4 - 5 мин. |

Для значительного уменьшения радиоактивности грибов (в 8 раз) рекомендуется трехкратная варка с обязательной заменой воды после каждого этапа кипячения. Длительность каждого кипячения должна быть одинаковой.

Использование соли, уксуса или лимонной кислоты не влияет на выведение радионуклидов, но помогает сохранить товарный вид и пищевую ценность грибов. Замораживание грибов до варки не влияет на степень снижения содержания цезия-137.

Вымачивание пластинчатых грибов (например, груздей) в течение 12 часов позволяет снизить содержание цезия-137 в 1,5 – 2 раза. Более длительное вымачивание (2-3 суток) со сменой воды каждые 12 часов может снизить содержание цезия в 4-6 раз.

Для сушеных грибов вымачивание в течение 6-12 часов уменьшает содержание цезия-137 вдвое. Последующая варка проводится по аналогии со свежими грибами. Двукратное вымачивание с последующей двукратной варкой снижает содержание цезия-137 в 8-10 раз. Для максимального эффекта рекомендуется 2-3 кратное вымачивание и варка.

При покупке продуктов на рынке требуйте сертификат радиационного контроля. Не покупайте продукты на стихийных рынках, так как безопасность такой продукции не гарантирована. Если вы все же сделали такую покупку, проверьте продукты в лаборатории радиационного контроля.

**Лабораторией Жлобинского зонального ЦГЭ** проводятся исследования «даров леса» (грибы, ягоды и другая дикорастущая продукция) для населения **бесплатно**. Объем пробы дикорастущей продукции, представляемой для исследования, должен составлять **не менее 0,5 л** (для сухих грибов не менее 100 г). Информация о результатах исследования выдается в день обращения в устной форме.