**Радиационная гигиена. Рекомендации по сбору дикорастущей продукции (ягоды, грибы).**

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

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;

снижения 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, зеленок, 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.

По интенсивности накопления цезия-137 **ягоды** также 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 удельное содержание цезия-137 за счет увеличения объема при добавлении сахара и воды.

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 неприятности со здоровьем.