



# БЕЛЫЙ ГРИБ

Проект подготовил:  
Ученик 5 «А» класса  
МБОУ «СОШ №3»  
Буторин Стас

# Описание белого гриба



**шляпка**



**ножка**



**грибница**



Коричневато-бурая шляпка зрелого белого гриба в среднем вырастает в диаметре до 7-30 сантиметров. Но в отдельных широтах, при условии обильных дождей и мягкого температурного режима также появляются белые грибы с диаметром шляпки в 50 сантиметров.

Высота ножки белого гриба небольшая, в среднем достигает 12 сантиметров, но можно повстречать и более «рослых» представителей, ножка которых достигает 25 сантиметров в высоту. Диаметр ножки 7 см, реже – 10 см. Отличительной чертой белого гриба является форма его ножки: она бочкоподобная либо булавовидная, с течением времени у старых грибов становится цилиндрической, чуть вытянутой по центру и толстой у основания и шляпки.

# Где и как растет белый гриб

Белые грибы растут на всех материках, за исключением слишком засушливой Австралии и холодной Антарктиды. Встречается он повсеместно в Европе, в Северной и Южной Америке, в Мексике, на территориях Китая, Японии и в северных областях Монголии, в Северной Африке, на Британских островах, на Кавказе, Камчатке, Дальнем Востоке, в средних и южных широтах России. Очень часто белые грибы можно встретить в северной тайге, в Европейской части России и на Дальнем Востоке.



Белые грибы начинают расти в мае или июне, а заканчивается обильное появление грибных островков поздней осенью – в октябре-ноябре (в теплых регионах). В северных регионах белый гриб растет, начиная с июня до сентября, причем массовый сбор начинается во второй половине августа. Фаза роста белого боровика довольно длинная: лишь за полную неделю он достигает зрелого возраста. Произрастают грибы семьями или колониями-кольцами, поэтому встреча в лесу даже с одним белым грибом часто сулит непременно успех грибнику.

Белые грибы растут как в хвойных, так и в лиственных или смешанных лесах под такими деревьями, как ели, сосны, дубы, березы, грабы, пихты. Сбор белых грибов можно осуществлять в местах, покрытых мхом и лишайником, на песчаных, супесчаных и суглинистых почвах, но эти грибы редко произрастают на болотных почвах и торфяниках. Белый гриб любит солнечный свет, но при этом может расти и на затемненных участках. Плохо растет гриб при переувлажнении почвы и низких суточных температурах воздуха. Белые редко растут в тундре и лесотундре, лесостепи, а в степных регионах белые не встречаются вовсе.

# Полезные свойства белого гриба,

Благодаря большому содержанию минералов, белый гриб является одним из самых популярных и полезных грибов:

1) в мякоти белого гриба находится оптимальное количество **селена**, способного излечить онкологические заболевания на ранних стадиях.

2) В мякоти белого присутствуют **кальций**, жизненно важное для организма человека **железо**, а также **фитогормоны**, позволяющие снизить воспалительные процессы в организме.

3) **Рибофлавин**, входящий в состав белого гриба, способствует нормализации работы щитовидной железы, а также улучшает рост волос и ногтей.

4) **Витамины группы В**

5) Наличие **В-глюкана**, антиоксиданта, который защищает иммунную систему человека и борется с грибками, вирусами и бактериями.

6) **Эрготионеин** в составе белого гриба стимулирует обновление клеток организма, а также полезен для почек, печени, глаз, костного мозга.

7) Также белый гриб отлично стимулирует секрецию пищеварительных соков.

## Витамины и минералы



# Интересные факты о белых грибах

- Жизненный цикл белого гриба не превышает 15 дней, но существуют отдельные разновидности, способные «жить» целых 15 дней. За это время они существенно увеличиваются в размерах, намного превышая своих сородичей.
- После срезки гриб быстро теряет свои полезные свойства без специальной обработки. По истечению 10 часов в его мякоти содержится лишь половина минералов и макроэлементов.
- В лесной чаще можно повстречать белый гриб с непривычным лимонным или оранжевым цветом шляпки, что в большинстве случаев отпугивает неопытных грибников, хотя на самом деле такие экземпляры съедобны и не менее вкусны.

**КОНЕЦ**

**Спасибо за**

