

## О профилактике отравлений грибами, рекомендации по сбору, приготовлению и покупке

Грибы - уникальные дары природы, они не только вкусные, но и содержат полезные пищевые вещества: белки, витамины и микроэлементы. Но порой грибы становятся причиной отравлений. Профилактика отравления грибами – это комплекс мер, направленных на избежание негативных последствий для здоровья, благодаря развитию навыка по умению отличать ядовитые грибы от съедобных, а также изучение некоторого ряда правил, необходимых для успешного сбора, хранения и приготовления грибов.

Основной профилактической мерой отравления грибами является правильная дифференциация грибов, т.е. умение отличить в процессе сбора ядовитые грибы и съедобные; нельзя собирать и употреблять в пищу сомнительные, неизвестные грибы, а также грибы, выросшие у дорог, в городской черте, переросшие.



Основные признаки отравления грибами могут появиться уже через 1,5-2 часа после употребления их в пищу. Появляются головные боли, тошнота, рвота, сильные боли в животе с диареей до 10-15 раз в

сутки. Температура может слегка повышаться или оставаться нормальной. Пульс становится слабым, конечности - холодными. При отравлении мухоморами (красным, пантерным, вонючим), сатанинским грибом, ложными опятами возможно появление бреда, галлюцинаций, человек может впасть в состояние, граничащее с помешательством. Чаще всего отравление условно съедобными грибами (волнушками, рядовками) возникает вследствие их неумелого приготовления. Признаки отравления - тошнота, рвота, понос - появляются вскоре после употребления грибов (через 1-4 часа). Выздоровление наступает обычно через сутки. Условно съедобные грибы - грузди, волнушки, валуи, горкушки, рядовки, толкачики, скрипицы, содержащие смолоподобные вещества, могут вызвать острый гастроэнтерит - воспаление желудка и тонкого кишечника.

Последствия отравления грибами зависят от того, каким видом грибов оно было вызвано. Так, если оно произошло из-за употребления в пищу некачественных, но съедобных грибов, последствия будут более легкими, чем если съесть небольшое количество ядовитого гриба, например, такого, как млечник серо-розовый, опенок ложный или мухомор поганковидный.



Предупредить отравление грибами возможно, но для этого необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- собирать грибы вдали от дорог, магистралей, так как т.к. они накапливают токсичные вещества, такие как ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы, делающие их непригодными в пищу;
- собирать только хорошо знакомые виды грибов и нико-

гда не собирайте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окружённое оболочкой (как у бледной поганки и красного мухомора);

- хранить грибы в холодильнике, так как они являются скоропортящимся продуктом;
- не употреблять в пищу перезрелые, червивые, осклизлые грибы или части грибов;
- подвергать грибы кулинарной обработке в день сбора;
- соблюдать технологию приготовления грибов.

Советы по приобретению грибов.

Нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли. Если вы покупаете грибы в торговой сети, внимательно рассматривайте упаковку с грибами. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Грибы в упаковке не должны быть загнившими или испорченными. При возникновении сомнений по поводу качества приобретаемого товара вы всегда имеете право запросить у продавца документы, подтверждающие качество и безопасность данной продукции.