

## **Грибы – это вкусно, но, зачастую, опасно!**

Грибы – это не только вкуснейший низкокалорийный продукт, содержащий большое количество весьма полезных для человеческого организма веществ, но и источник потенциального риска для жизни и здоровья человека. Зачастую отравления грибами носят весьма тяжелый характер и могут стать причиной летального (смертельного) исхода.

*Отравления грибами относятся к отравлениям не бактериального происхождения продуктами, ядовитыми по своей природе, но иногда ошибочно принимаемыми за съедобные. Отравление может быть также вызвано потреблением некоторых съедобных грибов, неправильно приготовленных.*

**Характерной чертой отравлений грибами является их сезонность, связанная с условиями вегетации.** Грибные отравления, как правило, регистрируются в апреле – мае, когда население собирает первые грибы (строчки и сморчки) и в конце лета и начале осени, когда наступает основной сезон грибов. Первый скачок связан с употреблением в пищу почти исключительно строчков, а второй – различных видов ядовитых и условно съедобных грибов в связи с сезонным усилением вегетации грибов и соответственно значительным увеличением их сбора и потребления.

**Основными причинами отравлений грибами являются недостаточное знание съедобных и ядовитых грибов у сборщиков и потребителей, небрежность при сборе и заготовке грибов, неправильное приготовление некоторых видов грибов.**

Отравления грибами чаще возникают в виде индивидуальных или семейных вспышек. Массовые отравления в настоящее время наблюдаются редко. Как показывают наблюдения, подавляющее большинство случаев грибных отравлений, а также смертельные исходы относятся за счёт употребления грибов, лично собранных или приобретенных в местах стихийной (неорганизованной) торговли, на рынках у частных лиц.

**Не следует собирать грибы в лесополосе вдоль автомобильных дорог.** Такие грибы способны накапливать соли тяжелых металлов и в частности свинец, что связано с выбросами вредных веществ от проезжающего автотранспорта.

**Грибы долго хранить нельзя** (не более 2-3 часов), поэтому, придя из леса, их надо сразу же перебрать и приступить к переработке. **Особенно быстро грибы портятся в дождливую и сырую погоду.** Быстрая порча грибов связана с большим (до 89-92%) содержанием в них влаги.



### Полезные советы грибникам:

Кладите в лукошко только те грибы, в которых вы абсолютно уверены – эта прописная истина сохранит вам здоровье, а иногда и жизнь.

Нельзя собирать старые, червивые, покрытые плесенью грибы. В таких грибах уже начинаются процессы разложения белка, что при употреблении их в пищу может нанести непоправимый вред вашему здоровью.

Нельзя собирать грибы, которые выросли после первых заморозков.

Грибы, собранные около автомобильных трасс и железнодорожных путей, накапливают опасные для здоровья тяжелые металлы и радиоактивные элементы.

Для сбора грибов нельзя использовать тару, не пропускающую воздух – полиэтиленовые пакеты, сумки и т.д.

Не собирайте грибов больше, чем сможете переработать. Грибы относятся к продуктам, не выдерживающим длительного хранения.

Все собранные пластинчатые грибы-млечники (волнушки, грузди, валуи и др.) перед засолом необходимо вымочить или отварить (иногда и то, и другое), чтобы удалить горький и едкий вкус. Эти грибы не следует жарить и варить.

Блюда из грибов нельзя хранить в теплом месте. Оставлять «на завтра» грибные блюда можно только в холодильнике и в хорошо закрывающейся посуде.

Никогда не солите и не маринуйте грибы в оцинкованной и алюминиевой посуде.

Некоторые виды грибов несовместимы с алкоголем. Как и любой продукт, грибы могут вызвать аллергические реакции.