

Профилактика отравления грибами.

В летние месяцы, особенно в июне и июле, в лесах можно найти много съедобных грибов. К ним относятся летние опята, лисички, подберезовики, подосиновики, маслята, а также сыроежки и белые грибы. Также в июле начинают появляться моховики и польские грибы.

Важно помнить, что в лесу можно встретить и ядовитые грибы, такие как бледная поганка, поэтому собирать нужно только хорошо знакомые грибы.

**Отравления грибами
имеют характерные признаки!**



Токсическим началом несъедобных грибов являются сильнодействующие яды, которые не разрушаются при кулинарной обработке. Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3-12 часов после употребления грибов. Клиническая картина на начальных стадиях заболевания: резкая боль в животе, неукротимая рвота, понос, слабость, головная боль. В дальнейшем могут присоединяться судороги, галлюцинации.

Важно помнить, что отравление может наступать не только от употребления ядовитых по своей природе грибов, но и от, так называемых, условно-съедобных, если пренебречь основными правилами их приготовления. Их плодовые тела содержат раздражающие, едкие, горькие ядовитые вещества, способные вызывать отравления.

Причиной острого отравления могут стать и съедобные грибы, если они долго находились без кулинарной обработки. Не редкость – отравления недоваренными и сырыми грибами.

Для того чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики:

Собирать только известные грибы (существуют специальные справочники съедобных и ядовитых грибов). Не уверены – не берите!

После сбора грибы необходимо как можно быстрее подвергать сортировке и обработке. Следует помнить, что даже самый лучший и, безусловно, съедобный гриб, если он перезрел, начал подгнивать или долго лежал без обработки, может стать ядовитым.

Сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые.

Не собирать и не покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы.

Не пробовать подозрительные грибы на вкус.

Необходимо отваривать все грибы, а отвар сливать, так как грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества в концентрациях, в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях. По этой же причине нельзя собирать грибы вдоль автотрасс, рядом с промышленными предприятиями, в черте города.

Нужно заготавливать впрок только молодые грибы.

Солить, сушить, мариновать каждый вид грибов отдельно.

Перед отвариванием тщательно мыть грибы от частичек песка и почвы.

Никогда не покупать на рынке и «с рук» грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами.

Пластинчатые грибы необходимо осмотреть и брать только с ножками - таким образом, можно идентифицировать бледную поганку, имеющую клубневидное утолщение ножки «воротничок».

Не пренебрегать правилами приготовления условно-съедобных грибов: их необходимо минимум дважды отваривать, каждый раз не менее 50 минут. Оба раза грибы после варки нужно промывать проточной водой.

Родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей.

Нельзя употреблять в пищу грибы людям, имеющим болезни печени и обмена веществ, лицам преклонного возраста.

Берегите себя и своё здоровье!

Информации подготовила помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.