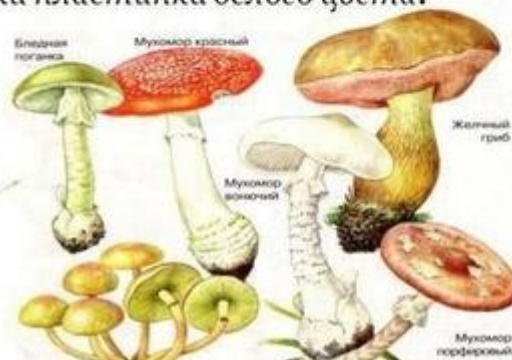


Профилактика отравлений грибами

Памятка профилактики отравлений грибами

- Можно собирать только те грибы, которые вы хорошо знаете.
- Никогда не собирайте и не употребляйте в пищу грибы, у которых у основания ножки имеется клубневидное утолщение. Не пробуйте их на вкус.
- Когда собираете грибы, старайтесь брать их только с ножкой. Особенно это касается сыроежек.
- Не собирайте грибы, напоминающие шампиньоны, но не имеющие на нижней поверхности шляпки пластинки белого цвета.



Дождливое лето позволило раньше открыть сезон сбора дикорастущих грибов.

Грибы привлекают следующими качествами: низкой калорийностью; содержанием питательных веществ - белка, углеводов, жира, который представлен полиненасыщенными жирными кислотами, витаминов группы В, характерны высокое содержание калия, низкое содержание натрия. Употребляя съедобные грибы необходимо знать, что хитин, входящий в состав клеточных стенок грибов, не переваривается пищеварительной системой человека, а у детей до 14 лет в организме еще не сформированы необходимые ферменты для переваривания, поэтому грибы относятся к тяжелой, трудно перевариваемой пище.

- Наибольшее количество отравлений отмечается в летний и осенний период.

Совместно со съедобными грибами на территории области растет большое количество видов, не пригодных и мало пригодных для употребления в пищу. Самым опасным из ядовитых грибов является бледная поганка, которую нередко путают с шампиньонами или зеленой сыроежкой. Нередко ложные опять принимают за истинные. За шампиньоны иногда принимают

порфиновый мухомор, шляпка которого коричневого цвета с различными оттенками.

Отравление могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята, ложные дождевики и др.), условно съедобные грибы в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки и даже неправильно приготовленные съедобные грибы, а также съедобные грибы, получившие название "мутанты" (накопившие в мицелии ядовитые вещества, в том числе вредные для человека продукты разложения белков в старых плодовых телах, а также продукты жизнедеятельности насекомых и червей).

В целях профилактики отравлений дикорастущими грибами необходимо соблюдать правила их сбора, переработки и употребления в пищу:

- не берите дикорастущие грибы в зачаточном виде, когда они находятся еще под бугорком земли;
- не собирайте грибы в черте населенных пунктов, вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу;
- не покупайте грибы, реализуемые в несанкционированных местах торговли, с рук, у случайных прохожих;
- не собирайте подгнившие, перезрелые, мягкие, червивые, старые грибы, собирайте только молодые или средние грибы;
- нельзя пробовать сырые грибы: употреблять их следует только после соответствующей термической обработки;
- принесённые домой грибы должны быть в тот же день тщательно перебраны, промыты и подвергнуты кулинарной обработке (многократное отваривание с заменой воды);
- не используйте грибные отвары – лучше слейте их, а при необходимости поместите грибы в новый бульон.

Беря с собой детей, постоянно держите их в поле видимости. Постарайтесь объяснить им, что пробовать грибы, подносить руки ко рту или тереть ими глаза во время сбора грибов строго запрещено. Уделите время более тщательному знакомству с грибами, их основными признаками до похода в лес. Даже один ядовитый гриб или часть его, побывавшие среди съедобных может вызвать очень тяжёлое отравление или смерть!

При употреблении консервированных грибов возможно возникновение тяжелого заболевания – ботулизма, которое проявляется спустя 12–72 часа после приёма грибов в пищу.

Первыми признаками отравления грибами являются: тошнота; рвота; обильное слюноотделение; повышение температуры тела, возрастающая слабость, головокружение, сильные боли в животе, головная боль, жидкий стул, возможно появление судорог, нарушения зрения, возбуждение, бред, галлюцинации.

При первых признаках отравления необходимо срочно обращаться за медицинской помощью и ни в коем случае не заниматься самолечением!

Берегите себя и свое здоровье!