Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики

Грибы – один из даров леса. Они богаты экстрактивными и ароматическими веществами, есть в них белковые соединения и углеводы. Однако ежегодно регистрируются отравления грибами, в т.ч., на первый взгляд, съедобными.

Содержащийся в несъедобных грибах сильно действующий яд не разрушается при кулинарной обработке. Через 3-12 часов внезапно возникает резкая боль в животе, неукротимая рвота, понос, слабость. Смертельный исход при употреблении несъедобных грибов достигает 25-50%. Следует помнить, что отравиться можно не только ядовитыми грибами, но и т.н. условно съедобными, если пренебречь правилами их приготовления (плохо очищенные, не отваренные перед обжаркой, прошли недостаточную термическую обработку). К условно съедобным грибам относятся некоторые виды сыроежек, свинушки, сморчки, волнушки, чернушки. Чтобы избежать отравления этими грибами, их необходимо отварить дважды не менее 50 минут каждый раз. Оба раза грибы после варки необходимо промывать в проточной воде.

Используйте тщательную кулинарную обработку съедобных грибов. Каждый гриб должен быть очищен от земли, хвои, листьев, мха. Грибы промывают проточной водой несколько раз. Затем заливают новую воду и варят. Добавляют 1 столовую ложку соли на 1 литр воды, отваривают дважды, не менее 30 минут каждый раз.

Самолечение при отравлении грибами недопустимо. При появлении тошноты, рвоты, расстройства функции кишечника, боли в животе срочно обращайтесь за медицинской помощью.

Во избежание отравления:

- Собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны.
- Никогда не берите грибы, которые вызывают сомнения.
- Не собирайте грибы вдоль дорог, т.к. грибы способны накапливать вредные вещества.
- Не собирайте старые и поврежденные грибы.
- Не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли.
- Покупайте грибы на рынке в специально отведенных местах.
- Грибы должны быть рассортированы по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку.
- Не храните грибы в свежем виде более суток.
- Перед приготовлением грибов проводите их сортировку.
- Нельзя проводить жарку грибов без предварительного отваривания и слива отвара.
- Не кормите детей пищей из лесных грибов.