Автор: *помощник врача-гигиениста отдела гигиены Речицкого зонального ЦГЭ Наталья Скакун*



Вот и наступила осень, тут как тут стали расти грибы. Все хорошо, если бы не то, что в летне-осенний период случаются случаи отравления грибами, в том числе с летальным исходом. Отравление может наступать не только после употребления ядовитых грибов. К условно-съедобным грибам относятся сморчки, некоторые виды сыроежек, свинушки, волнушки, чернушки и др. Они содержат вещества, способные вызывать отравления. При опросе пострадавшие наиболее часто указывают на сыроежки, лисички, боровики. Врачи предупреждают, что грибы, даже самые, что ни на есть съедобные, категорически противопоказаны тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, болезнями печени и почек. Дети не должны получать в пищу грибы, так как в их организме отсутствует фермент, который расщепляет этот продукт.

Если пренебречь основными правилами приготовления так называемых условно-съедобных грибов, неприятностей не оберешься. Грибы следует тщательно очистить, промыть, нарезать и прокипятить в воде не менее двух раз по 15 минут, отвар сливать. Отваренные грибы промыть, после чего можно использовать для приготовления супов и других блюд.

Несколько правил, которые помогут избежать отравления грибами:

- Отправляясь в лес, необходимо знать грибы и собирать только съедобные, не вызывающие сомнения.
- Не рекомендуется покупать грибы вне рынков и не сортированные по видовому составу. Пластинчатые грибы должны быть с ножками. Это поможет отличить съедобный гриб от ядовитого. У бледной поганки, например, клубневидное утолщение ножки и есть «воротничок».
- Грибы - продукт скоропортящийся, поэтому перебирать их и сортировать нужно сразу. Этим должны заниматься только взрослые, знающие грибы.
- Перебирая грибы, необходимо выбрасывать старые. Даже в съедобных – таких как

белые, подосиновики, подберезовики, в процессе старения образуются высокотоксичные соединения.

- Грибы обладают способностью поглощать токсичные вещества, радионуклиды из окружающей среды и накапливать в концентрациях, в несколько раз превышающих их содержание в почве, воде, растениях. Поэтому все грибы необходимо отваривать, а отвар обязательно сливать.
- Грибы должны быть исключены из рациона детей до 7 лет.
- Консервированные грибы в герметически укупоренных банках покупать нельзя.

Неправильно обработанные грибы могут привести к опасному заболеванию - ботулизму. При отравлениях скрытый период бывает от 7 до 40 часов, чаще около 12 часов. Симптомы отравления появляются внезапно, без предвестников. Среди полного здоровья вдруг бурно развиваются признаки пищевого отравления: сильные боли в животе, рвота, понос. Наступает обезвоживание, двоение в глазах, судороги, цианоз губ, глаза у пострадавшего "вваливаются". При первых признаках отравления необходимо сразу же вызвать "скорую помощь" или доставить пострадавшего в больницу.

Собранные грибы необходимо исследовать в лаборатории на содержание радионуклидов. В этом Вам поможет лаборатория Речицкого зонального центра гигиены и эпидемиологии по адресу: ул. Жиляка,11.