

Автор: медсестра отделения профилактики А.Макеенко



Грибы – один из даров природы, используемый населением в качестве продукта питания. Грибы богаты экстрактивными и ароматическими веществами, есть в них белковые соединения и углеводы. Ежегодно регистрируются многочисленные отравления грибами, в т.ч., на первый взгляд, съедобными.

Содержащийся в несъедобных грибах сильнодействующий 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 так называемыми 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 и др. 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 те 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.
- - 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;
- - Знайте, что грибы должны быть рассортированы по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку.