**О мерах профилактики отравлений грибами**

Отравление грибами относится к биологическим отравлениям. Грибы являются продуктом, который трудно усваиваются организмом и их употребление не рекомендуется детям до 14 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам с заболеваниями пищеварительного тракта. Острые грибные отравления протекают намного тяжелее других пищевых отравлений, наиболее тяжело переносят отравления дети и люди преклонного возраста.

Основными причинами пищевых отравлений являются неумение распознавать съедобные грибы и отличать их от ядовитых, неправильное приготовление грибов, а также – возможные мутации съедобных грибов.

При сборе, хранении, приготовлении и заготовке грибов требуется соблюдать ряд обязательных правил, соблюдение которых позволит избежать отравлений.

Самое главное правило при сборе грибов – собирать нужно только те грибы, которые хорошо знаешь. Не редки случаи, когда желчный гриб путают с белым, а сыроежки и шампиньоны с бледной поганкой. Не рекомендуется собирать грибы по обочинам дорог, в зонах промышленных предприятий. Грибы должны быть молодыми и доброкачественными. Никогда не пробуйте сорванные грибы на вкус. Перед тем как положить гриб в корзинку, тщательно очищайте его от земли. Собранный урожай грибов следует вымыть и почистить в тот же день: нижнюю часть ножки срезать, у маслят со шляпки снять пленку. Кулинарную обработку рекомендуется провести в день сбора грибов. Для посола и маринования грибов не следует использовать оцинкованную или глиняную глазурованную посуду.

Необходимо проявить бдительность и при покупке грибов. Покупая грибы в местах неустановленной торговли, жизнь и здоровье человека находится под угрозой. Приобретать грибы следует на продовольственных рынках, где организован ветеринарно-санитарный контроль за качеством реализуемой продукции.

При возникновении симптомов отравления грибами (тошнота, рвота, боли в животе, понос, головокружение, падение артериального давления), необходимо промыть желудок, дать пострадавшему слабительное и незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Сохранить жизнь и избежать серьезных последствий для здоровья, которые возникают при отравлении грибами можно, соблюдая следующие профилактические рекомендации:

· так как грибы обладают способностью впитывать вредные вещества из окружающей среды, собирать грибы следует вдали от дорог, магистралей, вне населенных мест, в экологически чистых районах. Собирать грибы лучше с восходом солнца, по росе;

· для сохранения свежести грибов необходимо собирать их в плетеную ивовую корзину. Не рекомендуется собирать в ведра, полиэтиленовые пакеты или мешки, так как в них нет доступа воздуха. Кроме того, в полиэтиленовых емкостях повышается температура, что приводит к порче грибов;

· нельзя собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы. Во время сбора нельзя пробовать грибы: употреблять их следует только после соответствующей термической обработки;

· нельзя брать грибы, имеющие утолщения у основания ножки. Чтобы не ошибиться в выборе грибов, необходимо их срезать с целой ножкой, чтобы дома еще раз проверить в особенности это касается сыроежек;

· нельзя забывать, что некоторые съедобные грибы (опенок осенний, сыроежка) имеют ядовитых двойников. При сборе опят не следует брать похожие на них грибы с ярко окрашенной блестящей шляпкой.

При приготовлении и заготовке грибов также нужно соблюдать определенные санитарные и кулинарные правила. Помните:

· для употребления в пищу пригодны только свежие и здоровые грибы. Очищенные от остатков земли, хорошо промытые грибы отмачиваются или отвариваются. Отвар сливается после каждой варки грибов. И только после этого грибы можно использовать для приготовления грибных блюд. Время отваривания – 5-15 минут;

· при вымачивании грибы заливают холодной водой, температура не выше +20°С в соотношении 1:3. Емкость для вымачивания необходимо поместить в затемненное место, прикрыть чистым полотенцем и деревянным кругом, свободно входящим в емкость. На круг кладут гнет, чтобы грибы не всплыли. Срок вымачивания: 2-3 суток, смена воды – 2-3 раза в сутки;

· консервировать лучше каждый вид грибов отдельно, так как разные виды грибов переносят по-разному кипячение и имеют разные сроки созревания. Следует учитывать, что в герметично закрытых банках (без доступа воздуха) создаются благоприятные условия для развития спор ботулизма, поэтому лучше всего пользоваться для укупорки банок пластмассовыми крышками. Хранить консервы необходимо в условиях холода;

· перед сушкой мыть грибы не рекомендуется, так как они быстро впитывают влагу и больше подвержены порче.

Ботулизм – это отравление токсинами бактерий ботулизма, которое протекает с симптомами тяжелого поражения нервной системы. Токсин ботулизма очень опасен, по силе воздействия на организм он несомненный лидер среди большинства химических и биологических ядов. Опасность этих токсинов заключается ещё и том, что обнаружить их "на вкус и цвет" невозможно. Ни маринад, ни рассол не изменят своего вкуса или прозрачности. Ядовитые свойства ботулотоксина под влиянием пищеварительных ферментов могут усиливаться в десятки и сотни раз. Летальность среди больных составляет до 30%.

Возбудители ботулизма широко распространены в природе. Попадая во внешнюю среду, они накапливаются и длительно сохраняются в виде спор. Практически все пищевые продукты, загрязненные почвой или содержимым кишечника животных, птиц, рыб могут содержать споры или возбудители ботулизма.

Чаще всего регистрируются заболевания ботулизмом, связанные с употреблением грибов домашнего консервирования. Кроме продуктов домашнего приготовления причиной заболевания могут стать консервы заводского приготовления.

Какие существуют меры профилактики ботулизма?

1. В вопросах профилактики ботулизма основным является чистота сырья. Поэтому, чем чище отмыты грибы перед консервированием, тем меньше вероятность попадания в продукт возбудителя ботулизма.

2. При домашнем консервировании грибов, содержащих мало природной кислоты, необходимо добавлять по рецептуре уксусную, лимонную кислоты, т.к. возбудитель ботулизма не любит кислую среду.

3. Лучше всего засолку и маринование производить в емкостях со свободным доступом воздуха в связи с тем, что образование токсина ботулизма происходит в условиях отсутствия кислорода (в герметично закрытых банках).

4. Стерилизацию консервированных продуктов производить при температуре 80 градусов в течение 15-30 минут.

5. При консервировании в банках необходимо знать, что выработка токсина не происходит при наличии в среде 8% поваренной соли.

6. Важно хорошо простерилизовать банки и крышки непосредственно перед закладкой в них продуктов. Малейшее вздутие крышки - причина для категорического отказа от употребления в пищу содержимого данной банки.

7. Хранить консервированные продукты нужно при температуре ниже +14 градусов, т.к. при этом выработка токсина прекращается.

8. Также нужно категорически исключить приобретение изготовленных в домашних условиях консервов из грибов в местах незаконной торговли у частных лиц.

9. В связи с тем, что токсин разрушается при кипячении, в качестве профилактических мер рекомендуется повторная термическая обработка (15-20 мин.) только что открытых заготовленных банок перед их употреблением.

Придерживайтесь этих несложных правил, это поможет уберечь Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

ИСТОЧНИК: <http://34.rospotrebnadzor.ru/>