**Профилактика отравлений грибами Правила сбора, заготовки грибов. Профилактика ботулизма**



Не за горами грибная пора! Не случайно теме профилактики отравлений грибами ежегодно уделяется большое внимание. Грибники и покупающие у них этот пищевой продукт граждане находятся в группе риска по отравлениям грибами. В этой статье уделим основное внимание мерам профилактики отравлений грибами.

Употребляют в пищу грибы с давних времён. Не будет преувеличением сказать, что грибы в свежеприготовленном или консервированном виде (соленые, маринованные, сушёные) - излюбленный продукт в пищевом рационе не только сельского, но и городского населения.

Следует напомнить о питательной ценности грибов. В них находится значительное количество азотистых веществ, в том числе белков, которых в грибах значительно больше, чем в овощах. Содержание жиров в грибах также несколько выше, чем в овощах. А вот содержание углеводов (сахаров) в среднем ниже, чем в других растительных продуктах. В грибах также содержатся витамины, минеральные вещества, в том числе, значительное содержание фосфора - почти как в рыбе. К сожалению, все эти вещества усваиваются организмом всего лишь на 10 процентов. В грибах очень большое содержание хитина, который является природным соединением, входящим в состав клеточной стенки. Именно по этой причине грибы трудно перевариваются организмом человека. Детям до 12-14 лет употреблять в пищу грибы не рекомендуется в связи с недостаточно зрелой ферментной системой кишечника ребёнка.

Идти в лес за грибами, не зная их нельзя ни в коем случае! Незнание съедобных и ядовитых грибов, легкомыслие и небрежность при сборе грибов могут привести к беде. Кроме этого имеются любители собирать грибы в посадках, протянувшихся на многие километры вдоль автомобильных трасс. Выходя собирать грибы, обязательно учитывайте, что у многих представителей этого царства есть не только похожие грибы, но и ядовитые грибы-двойники, которые могут вызвать тяжелые отравления.

Расскажем о некоторых чрезвычайно опасных ядовитых грибах-двойниках. Например: фаворит наших грибных корзинок - белый гриб - часто путают с несъедобными сатанинским и желчным грибами. На ножке съедобных опят имеется «спасительное кольцо», которое и помогает отличить его от опасного серо-жёлтого и кирпично-красного двойников. А вот шампиньоны, которые иногда беспечно собирают прямо в городе, можно спутать с мухомором или бледной поганкой. Эти грибы смертельно опасны для человека, даже если в кастрюлю попал маленький кусочек шляпки или ножки. Грибы, которые иногда собирают на территории города или в придорожных посадках аккумулируют всё вредное, что может содержаться в воздухе и почве, например, цезий - 137, разрушающий мозг и печень.

Надёжных приёмов определения съедобности грибов не существует. Бытует некоторое расхожее мнение о том, что головки лука и чеснока станут бурыми, если в кастрюлю при варке попала поганка. Неопытные грибники запасаются серебряной ложкой, так как она якобы чернеет в кастрюле с ядовитыми грибами. Многие подобные мнения являются ложными, поскольку простых быстрых и в то же время надёжных способов определения ядовитых или съедобных грибов нет.

Для отравления грибами характерны боли в животе, тошнота, рвота, понос, слабость, головная боль, обильный пот, а иногда бред и галлюцинации.

**Если Вы заботитесь о своём здоровье и здоровье своих близких, обязательно учтите следующие моменты:**

-Собирайте в лесу только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны.

- Грибы, которых вы не знаете или которые вызывают сомнения, никогда не употребляйте в пищу и не пробуйте их на вкус.

- Не собирайте старых, перезревших грибов, а также тех, которые растут вблизи автомобильных дорог, промышленных предприятий или на загрязненных территориях. Грибы обладают невероятно высокой способностью накапливать в себе различные токсины и радиоактивные соединения.

- Во время засухи грибы лучше не собирать вообще. В знойную погоду изменяется обмен веществ в организме гриба, он теряет воду, накапливает токсины.

- Внимательно проверьте собранные грибы перед тем, как начинать готовить блюда или делать заготовки.

- Отобранные грибы сначала промойте и отварите несколько раз в подсоленной воде (не менее трех) в течение 30 минут.

- Готовые блюда из грибов храните на холоде в эмалированной посуде, но не более суток.

- Грибы - не детская пища, поэтому не давайте грибных блюд детям. Нельзя употреблять грибы беременным и кормящим грудью женщинам.

- Никогда не применяйте "домашних" методов определения ядовитости грибов - они ошибочны.

Говоря  о грибах, необходимо сказать о ботулизме, одном из самых тяжёлых пищевых отравлений, возникающих в результате употребления пищи содержащей ботулотоксин. Возбудители ботулизма живут в почве, поэтому вероятность отравиться в результате употребления в пищу консервированных в домашних условиях без должной стерилизации грибов очень высока. Заболевание развивается остро, через несколько часов, но иногда через 5-7 дней и сопровождается слабостью, головной болью, головокружением, нарушением зрения, глотания, осиплостью голоса, болью в животе и некоторыми другими симптомами.

Все виды отравления грибами требуют немедленного оказания профессиональной медицинской помощи. Всем хочется напомнить, что нужно быть очень осторожными при сборе и заготовке грибов.

Крепкого Вам здоровья!

ИСТОЧНИК: http://39.rospotrebnadzor.ru/content/profilaktika-otravleniy-gribami-pravila-sbora-zagotovki-gribov-profilaktika-botulizma