**О мерах профилактики отравлений грибами**

В Российской Федерации произрастает более 300 видов съедобных грибов, которые так нравится собирать любителям «тихой охоты».

Действительно, занятие очень увлекательное и интересное, позволяющее, к тому же, лакомиться собранным урожаем. Однако, грибы необходимо знать, чтобы в лукошко вместе со съедобными не попали ядовитые, употребляя которые в пищу, можно получить тяжелое пищевое отравление.

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет. Чтобы избежать неприятных последствий, важно соблюдать меры предосторожности.

**Причины отравления грибами**

* Токсичность самих грибов, обусловленная наличием токсинов (или микотоксинов)
* Продолжительное хранение собранных грибов без их кулинарной обработки либо длительное хранение уже приготовленных грибов
* Поражение грибов вредителями, в частности, грибными мухами
* Накопление в процессе роста гриба в плодовых телах вредных организму веществ (тяжёлых металлов и др.)

Грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки - хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

**Меры предосторожности при сборе и использовании грибов**

Наиболее часто случаются отравления грибами, которые имеют внешнее сходство со съедобными и случайно собираются вместе с ними. Чтобы избежать такой ошибки, которая может стать фатальной, необходимо хорошо изучить общие признаки грибов и знать характерные отличия ядовитых видов. Собирать следует только известные вам виды грибов. Неизвестные или сомнительные плодовые тела нельзя употреблять в пищу. Следует помнить, что характерные признаки могут отсутствовать у некоторых экземпляров, например, белые хлопья на шляпке мухоморов могут смыться сильным дождём, шляпка бледной поганки, срезанная у самого верха, не позволяет заметить кольцо.

Для детей многие грибы намного опаснее, чем для взрослых, поэтому употребление даже «хороших» грибов детьми следует ограничить.

Опасность могут представлять грибы, как аккумуляторы токсичных веществ (тяжёлых металлов, пестицидов, радионуклидов).

**Правила грибника:**

Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать меры предосторожности, в частности:

Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.

Собирайте грибы в плетёные корзины - так они дольше будут свежими.

Собирайте только хорошо знакомые виды грибов.

Срезайте каждый гриб с целой ножкой.

Все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, пластинчатые грибы, грибы без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.

Обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

**Чтобы избежать отравления грибами, помните, что нельзя:**

собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки — это приводит к порче грибов;

собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы;

пробовать грибы во время сбора;

подвергать грибы кулинарной обработке через день и более после сбора;

мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде;

хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт.

**Ошибочные «признаки» ядовитых грибов**

Народные приметы, «позволяющие определить ядовитые грибы», основаны на разнообразных заблуждениях и не позволяют судить об опасности грибов:

* Ядовитые грибы имеют неприятный запах, а съедобные - приятный (запах бледной поганки почти идентичен с запахом шампиньонов, хотя по мнению некоторых, бледная поганка не имеет запаха вообще)
* «Черви» (личинки насекомых) не встречаются в ядовитых грибах (заблуждение)
* Все грибы в молодом возрасте съедобны (бледная поганка смертельно ядовита в любом возрасте)
* Серебряные предметы в отваре ядовитого гриба чернеют (заблуждение)
* Головка лука или чеснока буреет при варке с ядовитыми грибами (заблуждение)
* Ядовитые грибы вызывают скисание молока (заблуждение).

**Советы покупателям**

Если вы покупаете уже собранные грибы, помните, что нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

Не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях.

На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов. Экспертиза призвана определить качество грибов, их целостность, содержание радионуклидов. Только после проведения экспертизы выдаётся разрешение на реализацию продукции.

Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Также не покупайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

**Заготовка грибов**

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Чтобы обезвредить условно съедобные грибы, нужно их специальным образом обработать — очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или отварить. В процессе обработки ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба — только после этого можно грибы использовать для приготовления грибных блюд.

ИСТОЧНИК: <http://25.rospotrebnadzor.ru>