



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Опасность в лукошке

**О**сень – сезон сбора грибов, а значит, и повышенного риска отравления грибами. Острые грибные отравления протекают на много тяжелее других пищевых отравлений. Наиболее тяжело их переносят дети и люди пожилого возраста.

Причинами отравлений являются неумение распознавать съедобные грибы и отличать их от ядовитых, неправильное приготовление грибов или приобретение у случайных лиц. Отравиться можно и съедобными грибами, если они собраны в санитарно-защитной зоне промышленных предприятий, вдоль оживленных автомобильных дорог, рядом со свалками мусора, поскольку грибы впитывают в себя все вредные и ядовитые вещества, которые могут находиться в почве и воздухе.



**Чтобы избежать отравлений следует соблюдать правила сбора, хранения, приготовления и заготовки грибов**

1. Собирать нужно только хорошо известные грибы, желательно в плетеную корзину для сохранения их свежести. Перед тем как положить гриб в корзину, тщательно очищайте его от земли. Никогда не пробуйте сорванные грибы на вкус. При сборе отдавайте предпочтение молодым грибам – они не только полезнее, но и безопаснее, потому что в старых грибах накапливаются загрязнения окружающей среды.

2. 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 не следует использовать оцинкованную или глиняную глазурованную посуду.

3. Не покупайте грибы в местах неустановленной торговли. Приобретать грибы следует на продовольственных рынках, где организован контроль за качеством реализуемой продукции.

4. Очищенные от остатков земли, хорошо промытые грибы отмачиваются или отвариваются.

5. 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 пластмассовыми крышками. Хранить консервы необходимо в условиях холода.

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

При возникновении симптомов отравления грибами (тошнота, рвота, боли в животе, диарея, головокружение, падение артериального давления), необходимо промыть желудок, дать пострадавшему слабительное и незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Врачу обязательно сказать, что употребляли в пищу грибные консервы домашнего приготовления. Банку с остатками консервов не выбрасывайте – их необходимо отправить на лабораторное исследование. Это поможет быстрее выявить источник, поставить диагноз и начать правильное лечение.

Помните, что грибы – трудноперевариваемый продукт. Поэтому их употребление не рекомендуется детям до 14 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам с заболеваниями пищеварительного тракта.