



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Тихая охота

**В**есной в лесу появляются первые грибы. Многие люди отправляются на "тихую охоту", чтобы собрать свежие и вкусные дары природы. Однако именно в данный период возрастает риск отравления, так как среди съедобных грибов встречаются ядовитые или условно съедобные виды. Весенние грибы отличаются от летних и осенних тем, что среди них много условно съедобных видов.



Основные весенние грибы, которые попадают в корзины грибников, – сморчки и строчки. Они появляются одновременно, внешне отдаленно похожи, но именно здесь кроется главная опасность. Путаница в названиях и внешнем виде может стоить здоровья. Сморчки считаются условно съедобными грибами. Они безопасны, но требуют правильной кулинарной обработки. Строчки же гораздо опаснее, они содержат сильные яды, которые могут привести к тяжелым отравлениям и даже летальному исходу.

Важно: при появлении первых симптомов отравления грибами следует немедленно вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

**Чтобы избежать отравления грибами, следует соблюдать правила профилактики**

Идя в лес, необходимо знать видовой состав грибов и собирать заведомо только съедобные грибы, не вызывающие сомнения.

Грибы – продукт скоропортящийся, их нужно перебирать и сортировать сразу.

Сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые.

Следует избегать покупки грибов вне рынков, в местах несанкционированной торговли, не рассортированных по видовому составу, в герметичных емкостях.

Перебирая грибы, необходимо выбрасывать старые, так как при старении грибов в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием ядовитых веществ.

Грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества в концентрациях, в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях. Поэтому все грибы необходимо отваривать, а отвар сливать. По этой же причине нельзя собирать грибы вдоль автотрасс, рядом с промышленными предприятиями, в черте города.

Не пренебрегайте правилами приготовления условно съедобных грибов: их следует минимум дважды отваривать, сливая отвар. Оба раза грибы после варки нужно промывать проточной водой.

Родители должны помнить, что грибы должны быть исключены из рациона детей.

Нельзя употреблять в пищу грибы лицам, имеющим болезни печени и обмена веществ, пожилым людям.

При отравлении грибами нельзя употреблять алкоголь, так как он усиливает всасывание токсинов.

Сбор грибов – приятное и полезное занятие, но оно требует внимательности и знаний. Здоровье всегда важнее любого грибного урожая!