

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Грибы – один из даров леса, традиционно используемый в качестве источника питания. Блюда из грибов обладают выраженными вкусовыми качествами, ведь эти дары богаты экстрактивными и ароматическими веществами, присутствуют в них белковые соединения и углеводы.

Ежегодно в грибной сезон регистрируются отравления грибами, в том числе на первый взгляд съедобными. Как правило, употребление ядовитых грибов происходит либо по незнанию видовой принадлежности гриба, либо по ошибке, когда ядовитый гриб, имеющий внешнее сходство со съедобным, употребляется в пищу.

Один из самых ядовитых грибов – **бледная поганка** – имеет внешнее сходство с зеленой сыроежкой. Отличить бледную поганку можно по мешковидному утолщению у основания ножки, часто глубоко уходящему в землю, и тонкому бахромчатому кольцу в виде манжетки в верхней трети ножки. В бледной поганке содержится сильный аманитотоксин, который не разрушается при любом способе кулинарной обработки, а также под воздействием пищеварительных соков.

Аманитотоксин воздействует на центральную нервную систему, почки, печень, селезенку, кровеносные сосуды, сердце. Симптомы отравления проявляются через 8-24 часа после употребления в пищу даже небольшого количества грибов и выражается в виде расстройства функции органов пищеварения, слабости.

К сожалению, возможны отравления и съедобными грибами. Богатые белковыми соединениями, углеводами и содержащие большое количество воды, они становятся хорошей питательной средой для развития микробов. Поэтому грибы в свежем виде не могут храниться более суток и перевозиться на большие расстояния.

Самолечение при отравлении грибами недопустимо. При появлении тошноты, рвоты, расстройства функции кишечника, появлении боли в животе срочно обращайтесь за медицинской помощью!

Во избежание отравления пользуйтесь следующими советами:

- собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны. Никогда не берите старые и поврежденные грибы, а также вызывающие сомнения
- не собирайте грибы вдоль дорог – они способны накапливать вредные вещества из окружающей среды
- не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли, а только на рынке в специально отведенных местах. Знайте, что грибы должны быть неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку, без вредителей, очищенными от земли и мусора, рассортированными по ботаническим видам
- используйте тщательную кулинарную обработку грибов: предварительно их нужно очистить, промыть, довести до кипения несколько раз и слить воду. Варить грибы следует не меньше часа, а затем уже жарить
- не храните грибы в свежем виде более суток
- перед приготовлением грибов проводите их сортировку
- не кормите детей пищей из лесных грибов!