



Грибы – один из даров леса. Они богаты экстрактивными и ароматическими веществами, есть в них белковые соединения и углеводы. Однако ежегодно регистрируются отравления грибами, в т.ч., на первый взгляд, съедобными.

Содержащийся в **несъедобных грибах** сильно действующий яд не разрушается при кулинарной обработке. Через 3-12 часов внезапно возникает резкая боль в животе, неукротимая рвота, понос, слабость. Смертельный исход при употреблении несъедобных грибов достигает 25-50%.

Следует помнить, что отравиться можно не только ядовитыми грибами, но и т.н. **условно съедобными**

, если пренебречь правилами их приготовления (плохо очищенные, не отваренные перед обжаркой, прошли недостаточную термическую обработку).

К условно съедобным грибам относятся некоторые виды сыроежек, свинушки, сморчки, волнушки, чернушки. Чтобы избежать отравления этими грибами, их необходимо отварить дважды не менее 50 минут каждый раз. Оба раза грибы после варки необходимо промывать в проточной воде.

Используйте тщательную кулинарную обработку **съедобных** грибов. Каждый гриб должен быть очищен от земли, хвои, листьев, мха. Грибы промывают проточной водой несколько раз. Затем заливают новую воду и варят. Добавляют 1 столовую ложку соли на 1 литр воды, отваривают дважды, не менее 30 минут каждый раз.

При опросе пострадавшие наиболее часто указывают на сыроежки, лисички, боровики. Врачи предупреждают, что грибы, даже самые, что ни на есть съедобные, **категорически противопоказаны тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, болезнями печени и почек. Дети не должны получать в пищу грибы,** так как в их организме отсутствует фермент, который расщепляет этот продукт.

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

Во избежание отравления:

- Собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны.
- Никогда не берите грибы, которые вызывают сомнения.
- Не собирайте грибы вдоль дорог, т.к. грибы способны накапливать вредные вещества.

- Не собирайте старые и поврежденные грибы. Даже в съедобных – таких как белые, подосиновики, подберезовики, в процессе старения образуются высокотоксичные соединения.
- Не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли.
- Покупайте грибы на рынке в специально отведенных местах.
- Грибы должны быть рассортированы по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку.
- Не храните грибы в свежем виде более суток.
- Перед приготовлением грибов проводите их сортировку.
- Нельзя проводить жарку грибов без предварительного отваривания и слива отвара.
- Грибы обладают способностью поглощать токсичные вещества, радионуклиды из окружающей среды и накапливать в концентрациях, в несколько раз превышающих их содержание в почве, воде, растениях. Поэтому все грибы необходимо отваривать, а отвар обязательно сливать.
- Грибы должны быть исключены из рациона детей до 7 лет.
- Консервированные грибы в герметически укупоренных банках покупать нельзя. Неправильно обработанные грибы могут привести к опасному заболеванию - ботулизму. При отравлениях скрытый период бывает от 7 до 40 часов, чаще около 12 часов. Симптомы отравления появляются внезапно, без предвестников. Среди полного

здоровья вдруг бурно развиваются признаки пищевого отравления: сильные боли в животе, рвота, понос. Наступает обезвоживание, двоение в глазах, судороги, цианоз губ, глаза у пострадавшего "вваливаются". При первых признаках отравления необходимо сразу же вызвать "скорую помощь" или доставить пострадавшего в больницу.

- Собранные грибы необходимо исследовать в лаборатории на содержание радионуклидов.