

Грибы позволяют в значительной степени повышать вкусовые свойства пищи и разнообразить питание, обладают сильным возбуждающим действием на секреторную функцию желудочных желез. Грибы богаты белками, в них содержатся витамины В₁, В₂, РР, пантотеновая кислота, каротин, витамин D, фосфор, цинк и некоторые микроэлементы. Но не все они усваиваются из-за того, что грибы являются трудно перевариваемой пищей. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, лицам с заболеваниями пищеварительного тракта (холециститом, панкреатитом и др.), они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления).

Отравления грибами. Отравление могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята, ложные дождевики), при неправильном приготовлении - условно съедобные грибы, выделяющие при разламывании млечный сок (дождевики, чернильный гриб, или навозник, сыроежки, грузди, свинушки, сморчки, строчки и т.д.), и даже съедобные грибы (старые, содержащие продукты разложения белков, тяжелые металлы, продукты жизнедеятельности насекомых и червей (червивые), поврежденные плесенью). Во время засухи грибы лучше не собирать вообще. В знойную погоду изменяется обмен веществ в организме гриба, он теряет воду, накапливает токсины.

Условно съедобные грибы перед кулинарной обработкой должны подвергаться варке (с добавлением соли) с удалением отвара или вымачиваться в проточной воде. При отваривании сморчков и строчков через 10-15 минут яд переходит в отвар. Отвар нужно вылить – он ядовит.

Симптомы отравления грибами развиваются в диапазоне от 30 минут до 24 часов. Появляются тошнота, сильная рвота, резкие боли в области живота, головная боль и судороги, а иногда бред и галлюцинации.



При появлении первых признаков отравления грибами необходимо срочно вызвать скорую помощь.

Первая помощь

Промойте отравившегося желудок, заставив его выпить много воды (можно с содой или марганцовкой), а затем вызовите рвоту. Необходимо дать ударную дозу сорбентов (1 таблетка активированного угля на 10 килограмм веса). Постоянно давайте больному пить как можно больше воды.

Кроме того, причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы.

При консервировании грибов следует выполнять правило: не закупоривать грибы герметично. В посуду с грибами обязательно должен быть доступ воздуха, иначе они могут стать причиной тяжелейшего заболевания – **ботулизма**. Возбудитель ботулизма в виде споры развивается и размножается в среде, где отсутствует воздух. Попадая в благоприятные условия (при консервировании – это герметично закрытые банки, комнатная температура, недостаточная концентрация в продукте кислоты и соли), споры прорастают в микробы. Микробы растут, размножаются и выделяют сильный яд – ботулинический токсин.

Необходимо помнить, что токсин неустоек и разрушается при кипячении. Попадая с пищевыми продуктами в кишечник человека, вызывают тяжелое отравление, которое при позднем обращении за медицинской помощью может привести к смертельному исходу. Поэтому, при **первых признаках заболевания** (двоение в глазах, ослабление зрения, затрудненное глотание, неустойчивая походка) необходимо немедленно обратиться в лечебное учреждение и начать оказывать первую помощь (см. выше).

Большинство видов грибов даже на относительно «чистых территориях» способны накапливать радионуклиды в количествах, опасных для здоровья, что периодически подтверждают лабораторные исследования. Грибы-аккумуляторы радиоактивного загрязнения: гриб польский, свинушка, масленок, моховик желто-бурый, горькушка. К сильно накапливающим также относятся грузди, волнушка розовая, зеленка, сыроежки. Чтобы уменьшить содержание радионуклидов в свежих грибах нужно после очистки отварить их в течение 30-60 минут в соленой





воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, сливая отвар каждые 15 минут (менять воду 2-4 раза). При сушке грибов содержание радионуклидов не уменьшается. При покупке грибов на рынках следует потребовать у продавца специальный талон, подтверждающий радиационную безопасность лесной продукции. Проверить грибы на содержание цезия-137 можно бесплатно в отделении радиологических исследований Могилевского зонального центра гигиены и эпидемиологии по адресу город Могилев, ул. Лазаренко, 66, каб.43. Объем пробы должен составлять не менее 1 литра (1 кг). Телефон для справок 28-36-00. А также эти исследования можно провести в других аккредитованных лабораториях (УЗ «Могилевский областной центр гигиены и эпидемиологии и ОЗ», Могилевский лесхоз, Могилевский центр стандартизации, метрологии и сертификации, облветлаборатория, лаборатория ветсанэкспертизы Центрального рынка и др.)

В целях профилактики отравления грибами следует соблюдать следующие правила:

- ✓ 1. Не приобретайте грибы, а также другую продовольственную продукцию в местах несанкционированной торговли, не приобретайте домашние консервированные грибы!
- ✓ 2. Если у вас есть сомнения относительно безопасности найденного гриба, он похож на несъедобный, лучше выбросьте его. Ведь даже опытные грибники могут ошибаться!
- ✓ 3. Собирайте грибы вдалеке от источников загрязнения (дороги, свалки, химические предприятия и др.);
- ✓ 4. Не собирайте старых, червивых, поврежденных плесенью грибов. Заготавливайте впрок только молодые грибы;
- ✓ 5. Не откладывайте обработку грибов, так как этот продукт скоропортящийся. При обработке грибов следует тщательно удалять почву, листья, различный сор и несколько раз промывать их под проточной водой;
- ✓ 6. Никогда не применяйте "домашних" методов определения ядовитости грибов - они ошибочны.
- ✓ 7. Помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

Как съесть гриб и не навредить здоровью?

ДВОЙНИКИ БЕЛОГО ГРИБА



БЕЛЫЙ ГРИБ
светлая сетка расположена по всей ножке



ЖЕЛТЫЙ ГРИБ
верхняя часть ножки покрыта темной сеткой



САТАНИНСКИЙ ГРИБ
трубчатый слой сатанинского гриба – красноватый, на толстой ножке – красный сетчатый рисунок