

## Профилактика отравлений грибами.

Грибы - традиционное белорусское блюдо.

Грибы так устроены, что они способны аккумулировать из окружающей среды вредные вещества и накапливать их в себе. Не следует собирать грибы возле автомагистралей, химических предприятий. Специалисты рекомендуют вообще не собирать грибы в радиусе 20 км от города.

Токсической основой несъедобных грибов являются сильнодействующие яды, которые не разрушаются при кулинарной обработке и оказывают пагубное воздействие на печень и нервную систему. Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3-12 часов после употребления грибов. Появляются резкая боль в животе, рвота, слабость, головная боль. В дальнейшем могут возникать судороги, галлюцинации, бред. Смертельным исходом заканчиваются отравления несъедобными грибами для 25-50% пострадавших.

Отравиться можно не только ядовитыми по своей природе грибами, но и условно-съедобными, если пренебречь основными правилами их обработки и приготовления. К таким грибам относятся сморчки, строчки, некоторые виды сыроежек, свинушки, волнушки, чернушки и другие: их плодовые тела содержат горькие ядовитые вещества. Весной появляются такие грибы, как строчки и сморчки. Отравления весной обусловлены употреблением строчков, ошибочно принимаемых за съедобные грибы – сморчки. В строчках содержатся ядовитые вещества, которые не разрушаются и не переходят в отвар даже при длительном кипячении. По характеру воздействия на организм ядовитые вещества напоминают токсин бледной поганки, а небольшое количество бледной поганки может вызвать отравление со смертельным исходом. Практически вряд ли кто может отличить сморчки от строчков, которые очень схожи между собой. Поэтому население не должно употреблять в пищу весенние грибы - сморчки и строчки.

Чтобы избежать неприятных последствий употребления грибов, соблюдайте следующие правила:

- идя в лес, необходимо знать видовой состав грибов и собирать только съедобные грибы, не вызывающие сомнения;
- собирайте только молодые грибы, не берите червивых, даже если они чуть-чуть «поточены»;
- грибы - продукт скоропортящийся, поэтому их нужно перебирать и сортировать сразу;
- перебирая грибы, необходимо выбрасывать старые, так как при старении в тканях происходят сложные химические процессы с образованием ядовитых веществ;
- сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься только взрослые;
- вымочите свежесобранные и вымытые грибы в соленой воде (можно несколько часов, а можно всю ночь, но обязательно в холодном месте), а потом отварите и слейте воду и лишь тогда готовьте по рецепту;
- необходимо пластинчатые грибы дважды отваривать не менее чем по 20 минут, отвары сливать;
- не нужно покупать грибы вне рынков, без документов о качестве и безопасности, не рассортированные по видовому составу;
- грибы должны быть исключены из рациона детей до 3 лет;
- нельзя покупать консервированные грибы, приготовленные в домашних условиях;

И, разумеется, при появлении первых же симптомов отравления грибами следует немедленно обращаться за помощью в ближайшее медицинское учреждение.