

## ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ

По своему значению в питании человека грибы могут быть отнесены к вкусовым продуктам, они повышают вкусовые свойства пищи.

Белки грибов включают все необходимые человеку аминокислоты, в том числе лейцин, лизин, триптофан, аргинин, гистидин и др. В грибах содержится много клетчатки.

Ежегодно в Светлогорском районе регистрируются отравления грибами. Отравления грибами могут быть разной степени тяжести – от острых форм до смертельных исходов.

Отравления грибами имеют характерные признаки. Сильнодействующие яды несъедобных грибов не разрушаются при кулинарной обработке. По своей тяжести острые отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди всех не бактериальных пищевых отравлений.

Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3-12 часов после употребления грибов. Клиническая картина на начальных стадиях заболевания: резкая боль в животе, рвота, понос, слабость, головная боль. В дальнейшем могут присоединяться судороги, галлюцинации, бред.

Отравление может наступать не только от употребления ядовитых по своей природе грибов, но и от условно-съедобных, если нарушаются основными правилами их приготовления. К условно-съедобным грибам относятся некоторые виды сыроежек, свинушки, сморчки, волнушки, чернушки и другие. Их плодовые тела содержат едкие, раздражающие, горькие вещества, способные вызывать отравления.

Чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики:

- не собирать неизвестные Вам грибы;
- не использовать грибы в питание детям до 3 лет, с ограничением детям до 14 лет, беременным и кормящим женщинам;
- не собирать переросшие, дряблые, поврежденные плесенью грибы. При старении в тканях гриба белки начинают расщепляться с образованием ядовитых веществ, поэтому человек может отравиться и в том случае, когда съест блюдо, приготовленное из старых грибов, хотя среди них не было ни одного ядовитого;
- не собирать грибы вдоль дорог, на полях, где проводилась обработка посевов пестицидами, в городской черте, около свалок бытовых отходов, так как плодовые тела грибов способны аккумулялировать соли тяжелых металлов и радиоактивные элементы;
- обращать внимание на форму, цвет мякоти, внешнюю окраску, до и после разреза гриба. Это поможет вам распознать ядовитые грибы, схожие по

внешнему виду со съедобными. Никогда не собирать грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окруженное оболочкой (как, например, у бледной поганки и красного мухомора);

- грибы - продукт скоропортящийся, поэтому обработку грибов откладывать не нужно;

- воду после отваривания обязательно сливать, так как грибы способны поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества в концентрациях, несколько раз превышающих их содержание в почве;

- не покупать грибы вне рынков, так как они не проходят лабораторных исследований и радиологического контроля; на рынке не покупать грибы не рассортированные по видовому составу, не очищенные от земли, поврежденные и помятые, дряблые и переросшие. Пластинчатые грибы покупать только с ножками - они могут оказаться спасительной подсказкой. Самый ядовитый в наших краях гриб - бледная поганка, имеет клубневидное утолщение ножки и воротничок на ней.