

Профилактика отравлений грибами

С началом грибного сезона ежегодно регистрируются случаи отравления грибами.

Основная причина грибных отравлений - неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, нарушение технологии их приготовления, условий хранения свежих грибов и правил их кулинарной обработки приводят к непредсказуемым последствиям: отравлению грибами разной степени тяжести – от острых форм до смертельных исходов.

Отравления грибами имеют характерные признаки. Наиболее ранними симптомами являются: тошнота, рвота, диарея. Обычно первые признаки отравления грибами дают о себе знать по истечении 1,5–2 часов после их приема в пищу. Но есть и исключения, например, отравление бледной поганкой можно заподозрить лишь через 8–18 часов, после того как вы съели этот гриб, приняв его за шампиньон или сыроежку. При появлении симптомов отравления, после употребления в пищу грибов немедленно обратитесь к врачу, особенно, если такие же нарушения отмечаются у всех членов семьи или всех тех, кто ел вместе с вами. Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений и самолечение в данном случае не допустимо.



Профилактика отравления грибами, или правила грибника:

- Не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные грибы, в съедобности которых вы не уверены;
- Собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете;
- Отправляясь на сбор грибов, по возможности, пригласите с собой опытного грибника;
- Не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;
- Не полагайтесь на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности;
- Не верьте распространенному мифу о съедобности грибов, если их едят насекомые, улитки, черви и т.п.;
- Не пробуйте сырые грибы на вкус;
- Не кормите грибами детей;
- Не покупайте грибы у случайных людей;
- Не рекомендуем употреблять в пищу грибы людям с заболеваниями органов пищеварения;

Помните, что:

- ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них;
- даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;
- употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома;
- даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда;
- нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года.

Умение различать грибы по внешнему виду, соблюдение условий хранения и технологии их приготовления поможет не только новичку, но и опытному грибнику избежать возможного пищевого отравления грибами.