



Для грибников наступил долгожданный сезон сбора грибов. Издавна они являются одним из любимых блюд в нашей кухне, делая значительно разнообразнее рацион, а также служат хорошей приправой к различным блюдам. В грибах много белков, витаминов, органических и минеральных веществ, полезных для нашего здоровья.

Чем опасно употребление грибов?

Несмотря на положительные моменты грибного сезона, с его приходом увеличивается опасность отравления свежими грибами (условно-съедобными, не съедобными или ядовитыми), а в зимний период консервированными. Яд, содержащийся в таких грибах, относится к сильнодействующим ядам, которые не разрушаются при кулинарной обработке.

Отравиться можно также и съедобными грибами, приготовленными с нарушением технологии безопасного консервирования. При неправильной механической и термической обработке, недостаточной концентрации консервантов (соль, сахар, уксус), герметизации банок, нарушении правил хранения консервов, возникает возможность для развития ботулизма.



Как заподозрить отравление?

К признакам отравления относятся, прежде всего, тошнота, рвота, частый жидкий стул, головокружение, сильные боли в живото-

те, слабость, иногда потеря сознания, слуховые и зрительные галлюцинации. При ботулизме к перечисленным признакам присоединяется сухость во рту, расстройство глотания, зрения, ухудшается работа сердца.

Что же делать в случае появления признаков отравления?



Необходимо срочно вызвать скорую помощь или врача. До приезда специалиста, в случае если человек находится в сознании, необходимо дать ему больше воды с добавлением слабого раствора марганцовки и вызвать рвоту. Объем воды должен составлять 5-6 стаканов, минимум 0,5 литра. Процедуру необходимо повторить несколько раз. Так же надо принять измельченный и растворенный в воде активированный уголь (8-10 таблеток взрослым). При появлении озноба, потерпевшего необходимо согреть грелками, тепло укутать, дать выпить теплый чай.

Промывание желудка и другая помощь необходимы всем одновременно употреблявшим в пищу те же грибы, даже если у них нет признаков отравления. Об этом тоже необходимо сообщить врачу.

Что необходимо предпринять, чтобы избежать отравления?

Для этого необходимо следовать несложным советам:

- ◆ навсегда откажитесь от сыроежек, волнушек, зеленушек и других грибов, похожих на смертельно опасную бледную поганку;
- ◆ не уверены съедобный это гриб или нет – не берите, так как многие грибы имеют ядовитых двойников;

◆ собирайте грибы подальше от дорог, промышленных предприятий и сельскохозяйственных полей;

◆ не берите в лес детей, так как ребенок может сунуть в рот и разжевать понравившийся гриб, который может оказаться ядовитым;

◆ к сортировке, чистке и приготовлению грибов не допускайте детей;

◆ не собирайте старые, вялые, червивые грибы, так как в них содержится наибольшее количество ядовитых и токсических веществ;

◆ собранные грибы перебирайте сразу, тщательно очищайте от загрязнений, при необходимости снимайте с них кожицу (в ней содержится наибольшее количество ядовитых веществ);

◆ исключите грибы из рациона детей в возрасте до 3-х лет, а также беременных и кормящих грудью женщин;

◆ после 20 минут кипения слейте воду, промойте грибы под краном и отварите повторно до готовности (когда грибы начинают опускаться на дно кастрюли);

◆ не покупайте грибы с рук;

◆ пластинчатые грибы покупайте только с ножками, т.к. в этом случае можно идентифицировать бледную поганку, имеющую клубневидное утолщение ножки «воротничок»;

◆ не употребляйте грибы с вздувшимися крышками, с признаками плесени, нехарактерным для данного продукта запахом.

Нельзя употреблять в пищу грибы лицам, имеющим болезни печени и обмена веществ.

Не следует забывать и про то, что грибы способны активно накапливать в себе радиоактивные вещества – радионуклиды, в частности цезий-137.

В каких грибах больше всего радионуклидов?

По способности накапливать цезий-137 грибы условно можно разделить на 4 группы:

1. Аккумуляторы (горькушка, колпак кольчатый (курочка), гриб польский, масленок, свинушка тонкая, моховик) – сбор этих грибов не рекомендуется.

2. Сильнонакапливающие (сыроежки, грузди, волнушки, зеленка, скрипница, решетник) - собирать грибы этой группы допускается при плотности загрязнения почв до 1 Ки/км кв. с обязательным радиометрическим контролем.

3. Средненакапливающие (подберезовик, подосиновик, лисичка настоящая, белый гриб, подзеленка, сморчок, рыжик).

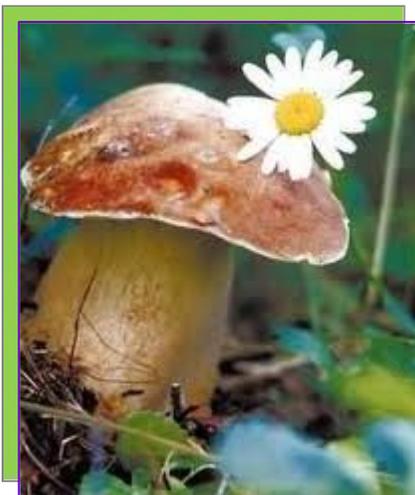
4. Слабонакапливающие (дождевики, грибзонтик, опята, шампиньоны).

Содержание радионуклидов зависит от места роста грибов, а также от части гриба – в шляпках концентрация цезия-137 выше, чем в ножках.



Чтобы убедиться в безопасности грибов, после сбора проверьте их на предмет содержания радионуклидов в лаборатории территориального центра гигиены и эпидемиологии.

Чтобы не омрачить сезон сбора грибов пищевым отравлением, прислушайтесь к рекомендациям специалистов санитарно-эпидемиологической службы.



Приятного Вам грибного сезона!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Если Вы любите грибы?



Автор: Доманевская Е.И., врач-гигиенист
Дизайн, компьютерная верстка: Шидловская А.С., валеолог.
ГУ «Столбцовский центр гигиены и эпидемиологии»