

## ***Профилактика отравлений грибами***

Начался последний летний месяц, продолжается грибной сезон, однако наряду с положительными эмоциями от сбора грибов и их полезными свойствами, человек может получить отравление в результате неправильного сбора грибов и нарушения технологии их обработки. Отравление грибами – тяжелейшие из всех небактериальных отравлений. Основной причиной отравления служит незнание людей грибов, употребление в пищу незнакомых экземпляров.

Мир грибов очень разнообразен и вероятность принять несъедобные грибы за съедобные велика. Такая ошибка может повлечь за собой отравление, а иногда плата за такую ошибку – жизнь человека.

Отравление грибами могут вызывать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухомор, ложные опята), условно-съедобные грибы (дождевики, сморчки, строчки) и даже съедобные грибы (в результате нарушения технологии приготовления грибов, при разложении белков в «старых» грибах, а также продуктов жизнедеятельности прижившихся насекомых и червей).

Грибы, даже съедобные, имеют свойство накапливать в себе соли тяжёлых металлов – свинец, ртуть, кадмий. Такие грибы, собранные вдоль трасс, железнодорожного полотна, промышленных предприятий, могут также привести к тяжёлым отравлениям.

Наиболее тяжелые отравления вызывают такие грибы, как бледная поганка, мухомор, сатанинский гриб, ложные опята, вонючий гриб, партерный гриб. К отравлениям могут привести не подвергшиеся правильной кулинарной обработке волнушки, грузди, валуи, строчки, сморчки.

При кулинарной обработке и заготовке грибов необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Но чаще всего отравление происходит условно-съедобными грибами (сморчки, строчки, волнушки, рядовки и др.) по причине их неправильного приготовления. Употреблять условно-съедобные грибы без специальной обработки - предварительного вымачивания, термической обработки и слива отвара нельзя.

Грибы являются трудно перевариваемым в кишечнике продуктом. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления).

**В профилактике отравления грибами существует несколько правил:**

1. Собирайте в лесу только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны;
2. Грибы, которых вы не знаете или которые вызывают сомнения, никогда не употребляйте в пищу и не пробуйте их на вкус;
3. Не собирайте старые, перезревшие грибы, а также тех, которые растут вблизи автомобильных дорог, промышленных предприятий или на загрязненных территориях. Грибы обладают невероятно высокой способностью накапливать в себе различные токсины и радиоактивные соединения;
4. Во время засухи грибы лучше не собирать вообще. В знойную погоду изменяется обмен веществ в организме гриба, он теряет воду, накапливает токсины;
5. Грибы нужно собирать в корзинки, но не в пакеты;
6. Грибы не нужно собирать у дорог, предприятий;
7. Грибы нужно обрабатывать сразу же после сбора, нельзя оставлять их на время лежать;
8. Внимательно проверьте собранные грибы перед тем, как начинать готовить блюда или делать заготовки;
9. Отобранные грибы сначала промойте и отварите несколько раз в подсоленной воде (не менее трех) в течение 30 минут. Отваривать все грибы перед приготовлением, отвар следует выливать;
10. Готовые блюда из грибов храните на холоде в эмалированной посуде, но не более суток;

Все виды отравления грибами требуют немедленного оказания профессиональной медицинской помощи.

*Врач-гигиенист  
(зав. отделом гигиены)  
В.А.Дегтярёв*