

Меры профилактики отравлений грибами.

Основной причиной отравлений грибами является незнание отличительных особенностей и внешнего вида съедобных, условно-съедобных и ядовитых грибов, нарушение правил предварительной обработки и технологии их приготовления.

Отравления ядовитыми грибами происходят, когда при сборе бледную поганку обычно путают с шампиньоном или зелёной сыроежкой, ложные опята с настоящими.

Чаще всего отравление условно съедобными грибами (сморчки, строчки, волнушки, рядовки и др.) возникает вследствие их неправильного приготовления. Употреблять условно съедобные грибы без специальной обработки - предварительного вымачивания, термической обработки с последующим сливом отвара нельзя, поскольку в нём могут сохраниться ядовитые вещества.

Отравиться можно и съедобными грибами- старыми, переросшими, собранными в местах загрязнения почвы токсичными элементами, хранившимися с нарушением условий и сроков годности.

Кроме того, грибы могут быть источником очень тяжелого заболевания – ботулизма, возбудитель которого в виде спор содержится главным образом в почве.

Профилактика отравлений грибами:

- отправляясь на сбор грибов (желательно с опытным грибником), собирайте только хорошо знакомые виды грибов, в съедобности которых вы не сомневаетесь, срезайте каждый гриб с целой ножкой;
- не собирайте старые, переросшие грибы, растущие вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;
- внимательно следите за детьми, особенно во время посещения леса, прогулок в парках, скверах, на детских площадках с целью исключения возможности из-за любопытства попробовать ими сырых, в том числе ядовитых грибов;
- все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть;
- соблюдайте условия и сроки хранения грибов, правила консервирования и приготовления грибных блюд (рекомендуется отваривать любые виды грибов в хорошо подсоленной воде большого объема, воду после отваривания слить, грибы промыть в кипяченой воде);
- не покупайте у случайных лиц, в местах стихийной и несанкционированной торговли свежие грибы в резаном, сушеном или консервированном виде в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях;
- если вы покупаете грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная, при отсутствии этикетки, листов-вкладышей и вообще информация о товаре;
- грибы являются трудно перевариваемым продуктом. Поэтому их не рекомендуется употреблять беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны маленьким детям, а также лицам с заболеваниями ЖКТ (гастриты, холециститы, панкреатиты, гепатиты и др.), так как приём грибов может спровоцировать обострение хронического заболевания.

При появлении первых признаков отравления грибами следует срочно обращаться за медицинской помощью и не заниматься самолечением.

Берегите себя! Будьте здоровы!

