

Профилактика отравлений грибами



Грибы давно употребляются в пищу как в составе самостоятельных блюд (жареные, маринованные, соленые), так и в виде вкусовых компонентов сложных рецептов. Вместе с тем, необходимо осторожно относиться к этому продукту питания, ведь грибы могут стать причиной серьезных отравлений.

Основные причины этих отравлений – неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, нарушение условий хранения грибов, технологии их приготовления и правил кулинарной обработки.

Грибники должны пользоваться золотым правилом: «не уверен – не бери», быть внимательными при выборе грибов для сбора, так как ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них. Не полагайтесь только на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности.

Собирая грибы, берите лишь те, которые знаете на «отлично». Незнакомые и сомнительные грибы брать не следует. Если даже на минуту мелькнула мысль о том, что этот гриб отличается от остальных или несъедобен, отбрасывайте его в сторону. Если не разбираетесь в грибах, то, отправляясь на сбор грибов, по возможности, пригласите с собой опытного грибника.

Не собирайте и не употребляйте в пищу старые, переросшие, перезревшие грибы, даже если они и не червивые. Не верьте распространенному мифу о съедобности грибов, если их едят насекомые, улитки, черви и т.п. Зрелые грибы, особенно сломанные, поврежденные, становятся хорошей питательной средой для различных микроорганизмов, включая и болезнетворных.

Опасность дикорастущих грибов для здоровья человека заключается в том числе и в их высокой способности накапливать в больших количествах радионуклиды, тяжелые металлы, агрохимикаты и другие вредные соединения.

Не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города, категорически нельзя их собирать в промышленных зонах и других сильнозагрязненных местах. Не приобретайте грибы в неустановленных местах, так как о качестве и безопасности таких продуктов ничего неизвестно, не покупайте на рынке грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами.

Ни в коем случае нельзя пробовать на вкус неизвестный гриб. Нельзя есть грибы сырыми. В грибную пору не оставляйте детей одних в лесу или в парке. Предупредите их, чтобы они не трогали грибы без ведома взрослых.

Помните, что отравиться можно и съедобными грибами при их неправильном хранении и приготовлении.

Грибы относятся к особо скоропортящимся продуктам, их необходимо перерабатывать в день сбора. Не храните свежие грибы более суток даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы – более года.

Употребление грибов может привести к развитию очень тяжелого заболевания – ботулизма. Если перед консервированием грибы были недостаточно хорошо очищены и промыты, на их поверхности могут остаться споры бактерий *Clostridium botulinum*. Споры очень устойчивы во внешней среде. Домашняя пастеризация их не уничтожает, а условия хранения в герметически закупоренной таре, без доступа кислорода, благоприятны для превращения спор в вегетативные бактерии, которые начинают активно размножаться и выделять ботулотоксин (нервно-паралитический яд, способный убить человека).

Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и промывать предназначенные для консервирования грибы, которые должны быть свежими и доброкачественными.

Необходимо отметить, что даже съедобные и правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

Учитывайте, что у некоторых людей бывает непереносимость даже съедобных грибов. Таким людям следует воздержаться от употребления любых грибов.

Людам, страдающим различными заболеваниями пищеварительной системы, печени и почек употребление в пищу грибов противопоказано. Грибы являются достаточно тяжелой пищей и плохо усваиваются организмом, они не используются в лечебном питании, питании беременных и кормящих женщин, детей раннего дошкольного и младшего школьного возраста, ограничиваются в питании пожилых людей.

При появлении симптомов отравления после употребления в пищу грибов немедленно обратитесь за медицинской помощью!

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

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Врач-гигиенист
отделения гигиены питания
санитарно-эпидемиологического отдела
государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

А.С.Шалькевич