

## Профилактика отравлений грибами.

С давних времён грибы используются человеком в пищу. Их можно заготовить впрок, можно долго хранить. Вместе с тем, необходимо осторожно относиться к этому продукту питания.

Грибы могут стать причиной серьёзных отравлений. Прежде всего нужно научиться отличать съедобные грибы от ядовитых. Важное значение имеет правильная обработка, приготовление и хранение.

Хранить грибы следует в прохладном месте, для хранения использовать деревянную тару, стеклянную или эмалированную (с неповрежденной эмалью) посуду.

Некоторые грибники червивые грибы кладут дома в солёную воду. Считают, что червяки выползут, и грибы станут чистыми. Личинки, возможно, выползут, а все ядовитые вещества, выделяемые ими, останутся. Только крепкие, чистые, не порченные червями, сравнительно молодые грибы вкусны и полезны.

К ядовитым грибам относятся бледная поганка, мухомор, ложный опенок.

Особенно опасна бледная поганка. Яды бледной поганки - фаллоин, фаллоидин и аманидин, представляют собой полипептиды. Представление о токсичности бледной поганки дают следующие данные: достаточно ребёнку съесть одну треть этого гриба и наступает смертельное отравление.

В мухоморах содержатся атропиноподобные алколоиды, мускарин, а также аманидин. Последний способен повреждать все клетки, причем особенно сильно страдают печень, почки, мозг.

Следует отметить, что токсины грибов не разлагаются при варке и не разрушаются в желудке и кишечнике человека.

Иногда даже съедобные грибы могут стать причиной отравлений. Это бывает в тех случаях, когда собирают и употребляют в пищу старые, перезревшие грибы или после их длительного хранения. Грибы относятся к особо скоропортящимся продуктам, так как содержание влаги в них составляет от 84 до 94%, поэтому их необходимо перерабатывать в день сбора. Особенно быстро портятся грибы, собранные в сырую погоду. Срок хранения грибов не должен превышать 24 часов при температуре +2 +6 С.

Связано это с тем, что зрелые грибы, особенно сломанные, поврежденные, становятся хорошей питательной средой для различных микроорганизмов, включая и болезнетворных. Кроме этого, вследствие биохимических реакций в съедобных грибах (белые, опята, лисички, сыроежки и др.) содержатся ядовитые термически нестойкие вещества, которые при варке разрушаются. Употребление недоваренных и недожаренных грибов может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта.

У некоторых людей бывает непереносимость любых грибов, даже съедобных. В таких случаях, при употреблении в пищу таких замечательных грибов, как белый гриб, рыжик, масленок, шампиньон, возникает отравление, которое развивается достаточно бурно. Поэтому, таким людям следует вообще воздержаться от употребления любых грибов.

Правила по профилактике грибных отравлений весьма просты.

Собирать надо только те грибы, которые Вы хорошо знаете. Незнакомые и сомнительные грибы брать не следует.

Не следует собирать старые, переросшие грибы, хотя они и не червивые.

Грибы - продукт скоропортящийся, и долго хранить их нельзя, особенно в тепле. Остерегайтесь повторного использования и разогревания грибных блюд, особенно с картофелем.

Не храните солёные грибы в оцинкованной, алюминиевой и глиняной посуде.

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.

Все собранные пластинчатые грибы - волнушки, грузди, и другие перед засолом необходимо вымочить или отварить, чтобы удалить горький вкус. Эти грибы не следует жарить и варить.

Собирая шампиньоны, обязательно смотрите на цвет пластинок, которые должны быть розовыми и даже чёрными (у старых экземпляров). У похожей на шампиньон бледной поганки - пластинки белые.

Похожие на сыроежки, рядовки, но имеющие на нижней части ножки клубневидное утолщение, как у бледной поганки и мухомора, брать ни в коем случае нельзя.

При сборе опять никогда не берите похожие на них грибы с ярко окрашенной блестящей шляпкой.

Для приготовления грибного супа или поджарки следует брать только явно съедобные грибы, без червоточин и признаков гниения, тщательно промытые; грибы хорошо отваривают или прожаривают.

Отравление может наступить при употреблении в пищу грибов, недостаточно проваренных или непросолившихся. Грибов, приготовленных без предварительного отваривания или вымачивания, грибов старых, у которых в результате жизнедеятельности бактерий накопились продукты распада белковых веществ.

Признаки отравления появляются через несколько часов после употребления в пищу ядовитых грибов:

- Бледная поганка: через 6-24 часа после употребления 1/3 одного гриба и более - лихорадка, боли в мышцах, тошнота, рвота, боли в животе, диарея, часто с кровью. В дальнейшем желтуха, отсутствие мочи, судороги, пульс слабый. У детей - судороги, сведение челюстей, расстройства дыхания.
- Мухомор - симптомы появляются через 30-40 минут, реже через 2 часа после приема пищи. Наблюдаются: тошнота, рвота, боли в животе, жидкий стул, одышка, потливость, обильное слёзотечение, слюноотделение, обильное отделение мокроты с кашлем, бред, АД снижается, галлюцинации, судороги.

При любом виде отравления необходимо срочно обратиться к врачу. Одновременно очень важно оказать отравленному первую помощь.

Сначала больного необходимо уложить на кровать. Если пострадавший в сознании, надо промыть ему желудок, пальцем или черенком ложки надавливая на корень языка, вызвать у него рвоту. Промывание желудка повторить 2-3 раза (до чистых промывных вод - 10-12 л прохладной воды дробно по 300-500 мл).

Можно дать больному пить небольшими глотками холодную подсоленную воду - одна чайная ложка поваренной соли на 1 стакан воды. Нельзя давать больному алкогольные напитки, так как они способствуют распространению яда в организме.

Необходимо помнить, что грибы нужно собирать в экологически чистых местах, потому, что они являются «санитарами» леса. Грибы впитывают воду, как губка, а вместе с ней и весь набор экологических нечистот и вредных веществ, содержащих в воздухе, почве. В первую очередь, это касается тяжелых металлов - свинца, меди, кадмия, радионуклидов. Не допускается сбор грибов в посадках возле шоссе и железнодородных путей.

*Мисюкевич А.А.*