

Грибная пора

Пик отравлений грибами в регионах России приходится на конец лета — начало осени. Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей в возрасте до 14 лет, причём независимо от способа и времени приготовления. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, а также пожилым людям.

Грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта. Перед приготовлением все грибы рекомендуется предварительно отварить в течение 10 минут, отвар слить, промыть отваренные грибы и затем приготовить их как обычно. Предварительное отваривание грибов поможет значительно снизить в них содержание токсичных элементов.

Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать меры предосторожности, в частности:

- собирайте только хорошо знакомые виды. Если есть хоть малейшие сомнения в съедобности гриба — не берите его.
- выбирайте экологически чистые места. Не собирайте грибы вблизи дорог, магистралей, промышленных предприятий, в черте города — они активно накапливают соли тяжёлых металлов и ядохимикаты.
- используйте правильную тару. Собирайте грибы в плетёные корзины, а не в вёдра или полиэтиленовые пакеты, чтобы они не испортились и не повредились при переноске.
- срезайте грибы с целой ножкой. Это помогает сохранить мицелий и снижает риск повреждения грибницы.
- не собирайте старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы.
- не пробуйте грибы во время сбора.
- токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или после того, как место сбора грибов было обработано пестицидами или ядохимикатами для борьбы с насекомыми и вредителями.
- 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. На организованных рынках и ярмарках к продаже допускаются грибы непромышленного производства только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов;
- 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;

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что нужно очень тщательно очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или отварить. В процессе обработки ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба — только после этого можно грибы использовать для приготовления грибных блюд. Наиболее безопасными методами заготовки грибов на зиму являются замораживание и сушка.

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. Если перед консервированием грибы (особенно пластинчатые) были плохо очищены и промыты, на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут

оказаться и возбудители (споры) ботулизма. Домашняя термическая обработка их не разрушает, а в условиях отсутствия кислорода (в герметически укупоренной банке) споры микроба прорастают с образованием в консервированных грибах ботулотоксина – опаснейшего для человека яда. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, нужно очень тщательно очищать и промывать от земли предназначенные для консервирования грибы. При обработке в домашних условиях грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками.

Если после употребления в пищу грибов появились признаки отравления (тошнота, рвота, сильные боли в животе с диареей до 10–15 раз в сутки, повышенная температура тела, слабый пульс, руки и ноги холодеют), то необходимо срочно вызвать врача. До его прихода рекомендуется постельный режим и обильное питьё. Пить можно холодную воду, холодный крепкий чай. Также можно применить активированный уголь.

Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12–72 часа после приёма грибов в пищу. Клинические проявления заболевания ботулизма: нарушение зрения (предметы дwoятся, становятся расплывчатыми), головная боль, сухость во рту, тошнота, рвота, диарея, судороги, затруднение глотания. При появлении хотя бы одного – двух из указанных признаков после употребления консервированных грибов следует срочно обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Будьте здоровы!

Старший специалист 1-го разряда
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Брянской области
в г. Новозыбкове, Новозыбковском,
Злынковском и Климовском районах

Захожий И.А.