

Основы профилактики отравлений грибами

На территории нашей страны ежегодно регистрируются случаи острых отравлений ядовитыми грибами, пик которых приходится на конец лета и начало осени.

Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений.

Основная причина этих отравлений – низкая осведомленность населения о съедобных и несъедобных грибах.

Отравление грибами могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята), условно съедобные грибы, выделяющие при разламывании млечный сок (дождевики, чернильный гриб, или навозник, сморчки, строчки и т.д.), и даже съедобные грибы (в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки, при разложении белков в старых плодовых телах, а также продуктов жизнедеятельности прижившихся насекомых и червей).

Чтобы не стать жертвой отравления, надо хорошо знать все виды ядовитых грибов. Единственный верный путь уберечься - всегда придерживаться правила: никогда не брать в пищу неизвестные грибы, прочно усвоить основные признаки ядовитых и несъедобных грибов. Надо иметь представление и о признаках отравления, о свойствах грибных ядов.

Отравления грибами можно разделить на несколько типов в зависимости от того, к какой группе относятся те или иные грибы, вызывающие отравления, и какие яды в них содержатся.

1. Наиболее опасны грибы, содержащие ядовитые вещества. Это различные мухоморы и некоторые мелкие виды зонтиков. Ядовитые грибы этой группы неопытные грибники часто принимают за съедобные: бледные поганки - за зеленые сыроежки, зеленушки, серые рядовки; мухоморы белый и вонючий - за шампиньоны; галерину окаймленную - за опенок или зимний гриб (фламмулину бархатистую).

Первые признаки отравления появляются через 6- 24, а иногда даже через 48 часов. Начинаются сильный понос, рвота, обильное мочевыделение, судороги, жажда. Примерно через три дня после отравления наступает период кажущегося облегчения. Однако вскоре его сменяет появление желтухи, и больной умирает от нарушения функций печени. Самой ядовитой, смертельно опасной для человека является бледная поганка, от которой еще не найдено противоядия.

2. Надо помнить, что рядом с хорошими грибами часто растут грибы-двойники - ядовитые грибы, очень похожие на съедобные, которые могут вызвать серьезные, а иногда и смертельные отравления. К таким грибам-двойникам относятся ложные опята. Лжеопенок очень часто растет на одном пне с летним. Поэтому при сборе опят надо быть внимательным. Отличить съедобные грибы от ложных можно по цвету пластинок. У летнего, осеннего и зимнего опенков пластинки всегда белые, кремовые и никогда не темнеют. У ложного серно-желтого опенка пластинки серно-желтые, у

кирпично-красного - беловато-кремовые, быстро темнеют и становятся лиловато-буроватыми или черновато-оливковыми.

Имеется двойник и у белого гриба - желчный гриб. Его легко отличить от белого: стоит разрезать ножом мякоть, как она тут же розовеет. У белого гриба мякоть всегда белая, светлая сетка расположена по всей ножке. У желчного верхняя часть ножки покрыта темной сеткой. Гриб очень горький на вкус.

3. Существуют грибы, вызывающие желудочные и кишечные расстройства (гастроинтестинальные). К этой группе относится много различных видов. В их числе шампиньоны и родственные виды, некоторые грибы в сыром состоянии, волнушка, млечник серо-розовый, ложноопенок серно-желтый и др.

Первые признаки отравления наступают также через 30 минут. Выражаются они в тошноте, головной боли, желудочных коликах, головокружении, рвоте и поносе. Свинушку тонкую прежде считали съедобным грибом и собирали ее в больших количествах. В некоторых старых грибных атласах она тоже отнесена к числу съедобных.

4. Другим правилом является знание способов использования грибов. Есть целая группа видов - условно съедобные грибы, которые требуют дополнительной специальной обработки перед употреблением в пищу. Такие грибы перед употреблением следует нарезать, промыть и кипятить в течение 10-15 минут, отвар вылить не пробуя, так как в него во время варки переходят ядовитые вещества. Отваренные грибы нужно еще раз промыть, отжать и только после этого готовить из них еду. **Отравления возникают при употреблении в пищу не только несъедобных грибов, но и съедобных перезревших и подсохших.** Грибы - скоропортящийся продукт. Если их в течение нескольких часов не разобрать (особенно собранные в сырую погоду), грибы размякают и быстро становятся негодными. В старых плодовых телах начинается разложение, некоторые продукты распада являются ядовитыми.

Если есть хоть малейшие сомнения в определении съедобности найденного Вами гриба – откажитесь от употребления его в пищу.

5. И наконец, последний совет - не злоупотребляйте пищей из грибов. Не забывайте, что грибы - белковый продукт с большим содержанием клетчатки, переваривается с трудом. Не ешьте много грибов на ночь, при обработке сырых грибов старайтесь их помельче нарезать, измельчить, побольше используйте грибной порошок из высушенных грибов. Не рекомендуется, есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления).

В случаи отравления необходимо как можно быстрее обратиться за помощью в лечебное учреждение и не заниматься самолечением.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!!!