

## С ГРИБАМИ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ВЕДЬ ОТРАВЛЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ!



**ГРИБЫ** - это один из даров природы, традиционно используемый населением в качестве источника питания. Блюда из лесных грибов обладают выраженными вкусовыми качествами, так как грибы богаты экстрактивными и ароматическими веществами, присутствуют в них белковые соединения и углеводы.

Однако ежегодно в грибной сезон регистрируются многочисленные отравления грибами, в том числе, на первый взгляд, съедобными. Как правило, употребление ядовитых грибов происходит либо по незнанию видовой принадлежности гриба, либо по ошибке, когда ядовитый гриб, имеющий внешнее сходство со съедобным, употребляется в пищу.

Так, один из самых ядовитых грибов - **бледная поганка** имеет внешнее сходство с **зеленой сыроежкой**. Отличить бледную поганку можно по мешковидному утолщению у основания ножки, часто глубоко уходящему в землю, и тонкому бахромчатому кольцу в виде манжетки в верхней трети ножки. В бледной поганке содержится сильный яд аманитотоксин, который не разрушается при любом способе кулинарной обработки, а также не разрушается под воздействием пищеварительных соков.



Аманитотоксин воздействует на центральную нервную систему, почки, печень, селезенку, кровеносные сосуды, сердце. Симптомы отравления проявляются уже через 8-24 часа после употребления в пищу даже небольшого количества гриба и выражаются в виде расстройства функции органов пищеварения, слабости.

К сожалению, возможны отравления и съедобными грибами. Вследствие того, что грибы богаты белковыми соединениями, углеводами и содержат большое количество воды, они становятся хорошей питательной средой для развития микробов. Поэтому, грибы в свежем виде не могут храниться более суток и перевозиться на большие расстояния.

**Самолечение при отравлении грибами недопустимо. При появлении тошноты, рвоты, расстройства функции кишечника, появлении боли в животе срочно обращайтесь за медицинской помощью!**

### **Во избежание отравления пользуйтесь следующими советами:**

- ✓ собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны. Никогда не берите грибы, которые вызывают сомнения. Не собирайте старые и поврежденные грибы;
- ✓ не собирайте грибы вдоль дорог, так как грибы способны накапливать вредные вещества, находящиеся в окружающей среде;
- ✓ не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли. Покупайте грибы на рынке в специально отведенных местах. Знайте, что грибы должны быть рассортированными по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку;
- ✓ не храните грибы в свежем виде более суток;
- ✓ перед приготовлением грибов проводите их сортировку;
- ✓ используйте тщательную кулинарную обработку грибов: предварительно очистить, промыть, довести до кипения несколько раз и слить воду. Варить грибы не менее часа, а затем уже жарить;
- ✓ не кормите детей пищей из лесных грибов!

**Спрашивали – отвечаем!**