

Грибы - уникальные дары природы, они не только вкусные, но и содержат полезные пищевые вещества: белки, витамины и микроэлементы. Но порой грибы становятся причиной отравлений.

На территории России ежегодно регистрируются случаи острых отравлений ядовитыми грибами. Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений, дети и люди преклонного возраста переносят отравления грибами наиболее тяжело.

Грибы являются трудно перевариваемым в кишечнике продуктом. Не рекомендуется, есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления).

Съедобные грибы объединяют около 200 ботанических видов. Многие съедобные грибы имеют своего антипода – гриба похожего внешне, но не съедобного.

Основная причина грибных отравлений – неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных и условно съедобных грибов.

Основные признаки отравления грибами могут появиться уже через 1,5-2 часа после употребления их в пищу, Появляются головные боли, тошнота, рвота, сильные боли в животе с диареей до 10-15 раз в сутки. Температура может слегка повышаться или оставаться нормальной. Пульс становится слабым, конечности – холодными. При отравлении мухоморами (красным, пантерным, вонючим), сатанинским грибом, ложными опятами возможно появление бреда, галлюцинаций, человек может впасть в состояние, граничащее с помешательством.

Чаще всего отравление условно съедобными грибами (волнушками, рядовками) возникает вследствие их неумелого приготовления. Признаки отравления - тошнота, рвота, понос – появляются вскоре после употребления грибов (через 1-4 часа). Выздоровление наступает обычно через сутки. Условно съедобные грибы – грузди,

волнушки, валуи, горкушки, рядовки, толкачики, скрипицы, содержащие смолоподобные вещества, могут вызвать острый гастроэнтерит – воспаление желудка и тонкого кишечника. Есть условно съедобные грибы без специальной обработки (длительного вымачивания с многоразовой сменой воды, а затем засолка с 6-недельной выдержкой) нельзя. Свинушки до недавнего времени считались условно съедобными. Однако из-за острых отравлений, зафиксированных в последние годы, они безоговорочно отнесены в разряд ядовитых грибов.

Можно отравиться и съедобными грибами. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, пагубно влияющие на организм человека. Поэтому пригодными для пищи являются только сравнительно молодые грибы. Кроме того, причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы. Ни в коем случае нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде.

Грибы могут быть источником очень тяжелого заболевания – ботулизма. Возбудители ботулизма в виде спороносных палочек содержатся главным образом в почве. Если перед консервированием грибы были плохо очищены и промыты, на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма. Домашняя термическая обработка их не убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них микробного токсина – опаснейшего для человека яда. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и промывать от земли, предназначенные для консервирования грибы, причем они должны быть свежими и доброкачественными. При обработке в домашних условиях грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками. Не случайно в народе говорят: «Грибы в банку закатал – опасность для здоровья создал».

Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12-72 часа после приема грибов в пищу. Клинические проявления заболевания ботулизма: головная боль, сухость во рту, тошнота, рвота, понос, судороги, затруднение глотания и нарушение зрения (предметы двоются, становятся расплывчатыми). При появлении хотя бы одного-двух указанных признаков следует срочно обратиться к врачу.

Не заниматься самолечением!

Профилактика отравлений грибами

- собирать надо только те грибы, которые вы хорошо знаете;

- не собирайте грибы вдоль автомобильных и железных дорог;

- не следует собирать старые переросшие грибы (в т.ч. червивые, осклизлые);

- не храните в тепле грибы – это скоропортящийся продукт;

- не храните соленые грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде;

- соблюдайте условия хранения грибов и правила приготовления грибных блюд (наиболее правильно отваривать любые виды грибов в хорошо подсоленной воде большого объема, воду после отваривания слить).