**Сезон грибов. Профилактика отравлений грибами**

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.

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.

В целях профилактики отравлений дикорастущими грибами необходимо соблюдать правила их сбора, переработки и употребления в пищу:

· собирайте в лесу только те грибы, о которых вы точно знаете, что они съедобны;

· не собирайте грибы после длительной жары;

· собирайте грибы в плетеные корзины - так они дольше будут свежими;

· не собирайте грибы в черте населенных пунктов, вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу;

· не собирайте подгнившие, перезрелые, мягкие, червивые и старые грибы;

· принесенные домой грибы должны быть в тот же день тщательно перебраны, промыты и подвергнуты кулинарной обработке. Основными видами обработки грибов являются чистка, мойка проточной водой, варка со сливом от одного до трех отваров, соление, маринование, жаренье или сушка.

Рекомендации покупателям

Если вы покупаете уже собранные грибы, помните, что нельзя покупать сушеные, соленые, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

Не рекомендуется покупать свежие или сушеные грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях.

На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов.

Если вы покупаете уже собранные 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. Также не покупайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

Важная информация

Чаще всего отравление условно съедобными грибами (сморчки, строчки, волнушки, рядовки и др.) возникает вследствие их неправильного приготовления. Употреблять условно съедобные грибы без специальной обработки — предварительного вымачивания, термической обработки и слива отвара нельзя.

Признаки отравления неправильно приготовленными съедобными и условно-годными грибами (тошнота, рвота, понос) появляются вскоре после употребления грибов (через 1-4 часа). Выздоровление наступает обычно через сутки. Условно съедобные грибы – грузди, волнушки, горкушки, валуи, толкачики, скрипицы, содержащие смолоподобные вещества, могут вызвать острый гастроэнтерит – воспаление желудка и тонкого кишечника.

Кроме того, грибы могут стать причиной очень тяжелого заболевания – ботулизма. Спороносные палочки возбудителя ботулизма 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 не является губительной для возбудителя, а условия в герметически укупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них микробного токсина – ботулотоксина, опаснейшего для человека яда. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и промывать грибы от земли, предназначенные для консервирования, причем они должны быть свежими и доброкачественными. При обработке в домашних условиях грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками.

Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12-72 часа после приема грибов в пищу. Клинические проявления ботулизма: головная боль, сухость во рту, тошнота, рвота, понос, судороги, затруднение глотания, нарушение зрения, бред и галлюцинации.

ПОМНИТЕ: ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ОТРАВЛЕНИЯ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!