Будьте осторожны с грибами!

 Осень – прекрасная пора года. Нельзя не восхищаться той красотой, которую дарит нам это замечательное время. В этом году осень радует нас щедрым урожаем грибов.

 Грибы – вкуснейший низкокалорийный продукт, содержащий большое количество весьма полезных для человеческого организма веществ. Химический состав грибов по-настоящему уникальный: 90-95% – это вода, остальная часть представлена сухими веществами. Среди них присутствуют ферменты амилаза, липаза, протеиназа, оксидоредуктаза. Также в грибах много витаминов А, группы В, С, D, РР. По содержанию витаминов грибы догоняют печень и дрожжи, но многие из них разрушаются при термической обработке. В первую очередь это касается каротина и витамина С. Содержание минералов в съедобных растениях невысокое, но достаточное для насыщения организма калием, фосфором, железом. Кальция в этих растениях мало, зато он хорошо усвоится, если добавить к грибному блюду сметану или молоко. Небольшие количества йода, меди, магния и цинка также полезны для организма, поскольку эти микроэлементы участвуют в клеточном метаболизме.

 В то же время грибы издавна считаются опасным продуктом, употреблять который надо с большой осторожностью. Во-первых, грибы плохо усваиваются, их не рекомендуют употреблять в пищу беременным и кормящим женщинам, маленьким детям и больным людям.

 Также с наступлением сезона «тихой охоты» увеличивается число отравлений грибами. По последним данным Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья по состоянию на конец июля текущего года в республике было  зарегистрировано 11 случаев отравления грибами (г. Минск– 6, Могилевская область – 3,  Минская – 1, Гродненская -1). Пострадало 11 человек  (из них трое - дети от  1 до 7 лет).  В Сморгонском районе за текущий период года случаев отравления грибами не зарегистрировано.

 Зачастую отравления грибами носят весьма тяжелый характер и могут стать причиной смертельного исхода. Отравление грибами может произойти как от ядовитых грибов – мухоморов, бледных поганок, ложных опят, но и от съедобных грибов при нарушении правил их приготовления.

 Отравления грибами имеют характерные признаки. Наиболее ранними симптомами являются: тошнота, рвота, диарея. Обычно первые признаки отравления грибами дают о себе знать по истечении 1,5–2 часов после их приема в пищу. Но есть и исключения, например, отравление бледной поганкой можно заподозрить лишь через 8–18 часов, после того как вы съели этот гриб, приняв его за шампиньон или сыроежку. При появлении симптомов отравления, после употребления в пищу грибов немедленно обратитесь к врачу, особенно, если такие же нарушения отмечаются у всех членов семьи или всех тех, кто ел вместе с вами. Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений и самолечение в данном случае не допустимо.

**Профилактика отравлений грибами сводится к следующим основным правилам:**

* при сборе грибов придерживайтесь правила – «Не уверен – не бери». Собирайте только известные Вам грибы;
* не пробуйте на вкус сырые и не собирайте и не ешьте грибы перезрелые, червивые и испорченные, в них (в том числе в белых, подосиновиках, подберезовиках) в процессе старения образуются токсичные соединения;
* не собирайте сухие грибы – обезвоженный гриб накапливает токсины;
* не собирайте грибы, даже заведомо съедобные, вдоль автомобильных и железных дорог и вблизи промышленных предприятий;
* не собирайте грибы в полиэтиленовые пакеты, в них грибы быстро портятся;
* не храните, даже в холодильнике, собранные грибы более суток, свежие грибы не подлежат длительному хранению, перерабатывать их следует сразу после сбора;
* перед кулинарной обработкой переберите грибы, тщательно очистите их от песка, листьев;
* не жарьте грибы без предварительного отваривания и слива отвара;
* даже съедобные, правильно приготовленные грибы употребляйте в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда;
* не покупайте грибы, а тем более консервированные в герметически укупоренных банках, у частных лиц.

 Соблюдайте простые правила сбора и приготовления грибов. Если отравление грибами все-таки произошло, ни в коем случае не занимайтесь самолечением и как можно быстрее обратитесь за медицинской помощью в ближайшее медицинское учреждение.

Елена Кундро, фельдшер-валеолог Сморгонского ЦГЭ