



Меры предосторожности при употреблении грибов

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 до 14 лет.

В грибной сезон, учащаются случаи отравления грибами среди детей. Обычно это происходит во время прогулок, из-за невнимательности взрослых и неосторожности малышей сырой гриб попадает в организм ребенка.

Но в грибной сезон отравиться грибами могут не только дети, но и взрослые. Чтобы избежать неприятных последствий, важно соблюдать меры предосторожности.

Почему возможны пищевые отравления

Чаще всего пищевые отравления грибами связаны с недостатком информации о грибах: люди собирают незнакомые или ложные грибы, в местах, где они накапливают соли тяжелых металлов, ядохимикаты — около дорог, в городских парках, кроме того, токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или после того, токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или после того, как место сбора грибов было обработано пестицидами или ядохимикатами для борьбы с насекомыми и вредителями. И, основное, не все знают, как правильно приготовить грибы.

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.

Перед приготовлением все грибы рекомендуется предварительно отварить в течении 10 минут, отвар слить, промыть отваренные грибы и затем приготовить их как обычно. Предварительное отваривание грибов поможет значительно снизить в них содержание токсичных элементов

Следите за детьми!

Важно предупредить ситуации, когда ребёнок может съесть сырой гриб. Для этого нужно ещё заранее, перед прогулкой, осматривать место, где ребёнок будет гулять. Также нужно осматривать территорию детских яслей и садов, школ и других учреждений. Кроме этого, необходимо внимательно следить за детьми во время прогулки, особенно в парках, скверах, на детских площадках и в лесу.

Правила грибника

Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать меры предосторожности, в частности:

- Не знаешь – не бери! Собирайте только хорошо знакомые виды грибов;
- собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах;
- собирайте грибы в плетёные корзины — так они дольше будут свежими;
- собирайте только хорошо знакомые виды грибов;
- срезайте каждый гриб с целой ножкой;
- все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, пластинчатые грибы, грибы без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали;
- обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

Чтобы избежать отравления грибами, помните, что нельзя:

- собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки — это приводит к порче грибов;
- собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы;
- пробовать грибы во время сбора;
- подвергать грибы кулинарной обработке через день и более после сбора;
- мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде;
- хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт.

Советы покупателям

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

Не рекомендуется покупать свежие или сушёные 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.

Экспертиза призвана определить качество грибов, их целостность, содержание радионуклидов. Только после проведения экспертизы выдаётся разрешение на реализацию продукции.

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.

Заготовка грибов

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Чтобы обезвредить условно съедобные грибы, нужно их специальным образом обработать — очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или отварить. В процессе обработки ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба — только после этого можно грибы использовать для приготовления грибных блюд.

При употреблении консервированных грибов возможно возникновение тяжелого заболевания — ботулизма, которое проявляется спустя 12–72 часа после приёма грибов в пищу.

Первыми признаками отравления грибами являются: тошнота; рвота; обильное слюноотделение; повышение температуры тела, возрастающая слабость, головокружение, сильные боли в животе, головная боль, жидкий стул, возможно появление судорог, нарушения зрения, возбуждение, бред, галлюцинации.

При первых признаках отравления необходимо срочно обращаться за медицинской помощью и ни в коем случае не заниматься самолечением!

До прихода врача необходимо соблюдать постельный режим, употреблять много жидкости, можно применять активированный уголь. Дополнительно информируем, что случаи ботулизма в основном связаны с отравлением консервированными продуктами домашнего приготовления. Поэтому профилактические меры относятся в первую очередь к этой сфере. Безопасность «баночек» нельзя установить на глаз, ботулотоксин не приводит к изменению цвета, запаха или вкуса пищи.

Продукты, которые служат основой при изготовлении домашних консервированных блюд, должны тщательно очищаться от пыли и грязи. Частицы почвы целесообразно удалять с помощью щетки.

Посуду для консервирования (банки, крышки) необходимо обязательно промывать, ошпаривать и просушивать. Жестяные крышки нуждаются в кипячении. Вздутые банки непременно отбираются, уничтожаются.

Есть продукты, от консервирования которых в домашних условиях врачи советуют совсем отказаться. Это мясо, рыба, грибы и зелень, грибы.

Берегите себя и свое здоровье!

Как правильно выбирать и готовить грибы

Советы грибникам

- Собирайте только знакомые и съедобные грибы.
- Собирайте в корзину. В ведрах и пакетах грибы портятся.
- Срезайте гриб с целой ножкой.
- Отсортируйте грибы, в которых сомневаетесь.
- Отварите и приготовьте грибы сразу в день сбора*.

Что нельзя делать

- ✗ Не пробуйте грибы сырыми.
- ✗ Не берите дряблые и червивые грибы.
- ✗ Не маринуйте грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде.
- ✗ Не храните их в тепле.
- ✗ Не покупайте грибы с рук.
- ✗ Не покупайте грибы, если на упаковке нет информации о товаре.

***Без предварительного отваривания можно готовить только:**

- 1 груздь настоящий;
- 2 белый гриб;
- 3 рыжик обыкновенный.

© ТАСС, 2018. Источники: Роспотребнадзор, ТАСС.