

Дикорастущие грибы – опасность для здоровья!

Грибы – ценятся, прежде всего, за вкус и полезные свойства. Множество разнообразных блюд, способных украсить самый изысканный стол, можно приготовить из этих даров природы. К сожалению, беспечное и легкомысленное отношение к сбору грибов оборачивается большой бедой и уносит десятки тысяч человеческих жизней.

Съедобные грибы тоже могут стать ядовитыми!

Отравление наступает не только при употреблении в пищу ядовитых грибов, но и при неправильной или недостаточной кулинарной обработке условно съедобных (строчки, сморчки, свинушки, волнушки, рядовки, сыроежки и т. д.) Некоторые ядовитые грибы очень похожи на съедобные, это явление носит название - "грибы-двойники". Поэтому, даже хорошо знакомые и проверенные съедобные грибы могут стать потенциальной угрозой. Собирающий грибы всегда должен руководствоваться незыблемым правилом: не уверен – обойди, не бери! Не стесняйтесь брать с собой на сбор грибов пособия для грибников с картинками и описаниями съедобных и ядовитых грибов, чтобы можно было заглянуть в них как в шпаргалку. Каждый гриб срежьте ножом и прежде, чем положить в корзину, очищайте от земли и прилипших листиков-иголочек, лишний раз, проверяя качество добычи. В лесу будьте бдительны и внимательны, любые сомнения в съедобности гриба разрешайте в пользу собственной безопасности и безжалостно расставайтесь с красивым незнакомцем. Зачастую традиционно считавшиеся съедобными грибы приобретают «ядовитые свойства». Обойдите стороной грибы, растущие вдоль дороги, на свалках, возле автозаправочных станций - они впитывают и накапливают токсины из почвы и воды. Вернувшись со сбора грибов, еще раз переберите их, внимательно осмотрите низ шляпки, очистите, тщательно вымойте проточной водой и приступайте к приготовлению пищи. Нужно помнить, что термическая обработка (длительная варка, жарка), сушка, консервирование (соление, маринование) не уничтожают токсины ядовитых грибов. Первые признаки отравления после употребления ядовитых грибов появляются через 2-6 часов с появлением боли в животе, тошноты, рвоты, затем присоединяется понос, приводящий к обезвоживанию организма. Явления отравления нарастают, приводя к потере сознания, судорогам, а нередко и к смертельному исходу. Поэтому: если вы или кто-то ел грибы и возникли вышеуказанные признаки, немедленно вызовите «скорую помощь»! Не занимайтесь самолечением!

До прибытия врача необходимо немедленно промыть желудок. С этой целью нужно выпить 3-4 стакана чуть теплой кипяченой воды, затем вызвать рвоту, надавливая на корень языка пальцами или черенком ложки. Промывание следует повторять до тех пор, пока промывные воды станут чистыми. После промывания нужно принять 4-5 таблеток активированного угля. Не следует принимать пищу. Категорически запрещено употреблять спиртные напитки, поскольку спирт способствует быстрому всасыванию в организм грибных ядов и усиливает их действие.

Чтобы не отравиться грибами, надо соблюдать некоторые несложные правила:

- не приобретайте грибы у случайных лиц!
- не собирайте грибы в лесопосадках, вблизи промышленных предприятий, у дорог, свалок мусора, во дворах жилых домов!
- категорически запрещено использовать грибы в питании детей!

Сегодня существует прекрасная альтернатива дикорастущим грибам – это промышленно выращенные грибы (вешенки, шампиньоны), которые безопасны для жизни.

**Не собирайте и не употребляйте в пищу дикорастущие грибы!
Берегите свое здоровье!**

Памятка грибнику



Соблюдение основных правил сбора грибов и употребления их в пищу поможет избежать отравлений!

Сомневаешься – выбрасывай!



Никогда не собирайте грибы, которые не знаете. Если гриб вызывает хоть небольшое сомнение, лучше не рисковать и не класть его в корзину.



Нельзя кормить грибами детей дошкольного возраста, особенно это касается малышей с проблемами пищеварительной системы.



Никогда не собирайте грибы, растущие вдоль городских трасс или на загрязненных территориях, в городских парках. Грибы очень хорошо впитывают яды и вредные вещества из атмосферы. Гриб, сорванный около скоростного шоссе (даже съедобный), может оказаться не менее ядовитым, чем мухомор.



Из-за тяжести грибы с осторожностью должны употреблять больные гастритом, язвой желудка, колитом, заболеванием печени. Также противопоказано их употребление при заболеваниях почек.



В целлофановых мешках и ведрах грибы быстро портятся. Лучше использовать для их сбора корзины.



Рассматривайте каждый гриб. Обращайте внимание на отсутствующие кольца у пластинчатых грибов.



Не срезайте старые, червивые грибы, так как в них накапливаются ядовитые продукты распада. При употреблении таких лесных даров могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Обрабатывайте грибы в тот же день после сбора. Никогда не употребляйте грибы без термобработки!

СКОРАЯ ПОМОЩЬ при отравлениях.

При отравлении первые симптомы могут появиться через 1,5–2 часа, иногда через несколько дней. В первую очередь, заметив первые признаки пищевого отравления грибами, следует **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** вызвать бригаду "Скорой помощи".

До приезда врачей следует предпринять следующие меры:

- 1) Промыть желудок: дать выпить 5–6 стаканов воды или бледно-розового приготовленного раствора марганцовки.
- 2) Уложить больного; постоянно давать ему питье; 3) остатки съеденных грибов сохранить и передать врачу на анализ (это поможет установить диагноз и дальнейшее лечение).

