

Грибы широко используются в питании человека. Они повышают вкусовые свойства пищи, позволяют значительно разнообразить рацион, служат отличной приправой к салатам и вторым блюдам, являются прекрасным сырьём для приготовления бульона. В грибах содержатся белки, жиры и углеводы, они богаты витаминами и минеральными солями, энергетическая ценность невелика — от 2 до 50 ккал в 100г продукта.

Следует знать

что грибы условно делят на четыре категории:

- ❖ съедобные
- ❖ условно съедобные
- ❖ несъедобные
- ❖ ядовитые

Съедобные - не содержат горечи, вредных веществ и не имеют неприятного запаха (белый гриб и его разновидности: подосиновик, подберёзовик, рыжик, лисичка, козляк, опёнок, дубовик, польский гриб, маслёнок, маховик, шампиньон, сыроежка, чёрный подгруздок).

Условно съедобные - содержат токсические вещества, имеют горький вкус или неприятный запах, но теряют эти свойства при специальной термической обработке

(разновидности груздя, скрипица, серушка, гладыш, валуй, сморчок, строчок).

Внимание! Употреблять эти грибы в пищу можно только после вымачивания, отваривания и удаления отвара, посола или маринования.

Несъедобные - не ядовиты, но обладают неприятным вкусом и/или запахом и в отличие от условно съедобных непригодны к употреблению (перечный, ложная лисичка и другие).

Ядовитые - содержат сильнодействующие токсичные вещества, которые вызывают у человека отравления (**бледная поганка, мухомор, шампиньон рыжеющий, сатанинский гриб, ложные опята и др.**).



Признаки отравления грибами

Заболевание при отравлении начинается остро через 3—12—24 часов после их употребления.

Первые симптомы: общая слабость, сухость во рту, головная боль, тошнота, туман перед глазами при нормальной температуре, двоение перед глазами, сиплый голос, затруднение и невозможность глотания, а в тяжёлых случаях — и дыхания.

Причины отравления

- ❖ употребление в пищу условно съедобных грибов, ядовитых;
- ❖ нарушение правил приготовления

Категорически запрещается есть грибы маленьким детям.

Не рекомендуется употреблять грибы при болезнях печени, почек, кишечного-желудочного тракта.

Лечение при отравлении грибами

- уложить пострадавшего в постель;
- срочно вызвать врача;
- промыть желудок (дать выпить около 1 литра слабого раствора марганцовки или питьевой соды (1 чайная ложка на 1 л воды), а затем вызвать рвоту). Такую процедуру следует повторить несколько раз;
- обеспечить обильное питье: (молоко, холодный крепкий чай, кофе);
- укатать пострадавшего одеялом.

Внимание!

Остатки грибов следует передать врачу для исследования.

Подготовила помощник врача-эпидемиолога
Потапович В.А.

Профилактика отравлений грибами и рекомендации грибникам:

- ◆ собирайте грибы только те, в безвредности которых вы уверены;
- ◆ не пробуйте на вкус грибы;
- ◆ не берите червивых, дряблых, высохших грибов;
- ◆ неуверенно соблюдайте правила специальной предварительной обработки условно съедобных грибов, а также правила консервирования в домашних условиях;
- ◆ **обязательно проверяйте грибы на радионуклиды.**
Помните! Свежие грибы не подлежат длительному хранению (максимальный срок хранения свежих грибов 12—18 часов при температуре не выше 10 °С).
Соблюдая несложные правила и рекомендации сбора, обработки, приготовления и хранения грибов, вы сохраните здоровье.

Государственное учреждение
«Зельвенский районный центр
гигиены и
эпидемиологии»

ГРИБЫ – ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, НО И... ОПАСНО

