

## ГРИБЫ – ВКУСНО, НО ОПАСНО!

Грибы – это один из даров природы, традиционно используемый населением в качестве источника питания. Блюда из



лесных грибов обладают выраженными вкусовыми качествами, так как грибы богаты экстрактивными и ароматическими веществами, присутствуют в них белковые соединения и углеводы.

Однако ежегодно в грибной сезон регистрируются многочисленные отравления грибами, в том числе, на первый взгляд, съедобными. Как правило, употребление ядовитых грибов происходит либо по незнанию видовой принадлежности гриба, либо по ошибке, когда ядовитый гриб, имеющий внешнее сходство со съедобным, употребляется в пищу.

Так, один из самых ядовитых грибов – бледная поганка имеет внешнее сходство с зеленой сыроежкой. Отличить бледную поганку можно по мешковидному утолщению у основания ножки, часто глубоко уходящему в землю, и тонкому бахромчатому кольцу в виде манжетки в верхней трети ножки. В бледной поганке



содержится сильный яд аманитотоксин, который не разрушается при любом способе кулинарной обработки, а также не разрушается под воздействием пищеварительных соков.

Аманитотоксин воздействует на центральную нервную систему, почки, печень, селезенку, кровеносные сосуды, сердце. Симптомы отравления проявляются уже через 8-24 часа после употребления в пищу даже небольшого количества гриба и выражаются в виде расстройства функции органов пищеварения, слабости.

**К сожалению, возможны отравления и съедобными грибами.** Вследствие того, что грибы богаты белковыми соединениями, углеводами и содержат большое количество воды,

они становятся хорошей питательной средой для развития микробов. Поэтому, грибы в свежем виде не могут храниться более суток и перевозиться на большие расстояния. Кроме того, в старых грибах накапливаются продукты распада белковых и других веществ, способных вызвать расстройство пищеварения.

**Самолечение при отравлении грибами недопустимо.** При появлении тошноты, рвоты, расстройства функции кишечника, появлении боли в животе срочно обращайтесь за медицинской помощью.



### ВО ИЗБЕЖАНИЕ ОТРАВЛЕНИЯ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИМИ СОВЕТАМИ:

- собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны. Никогда не берите грибы, которые вызывают сомнения;
- не собирайте грибы вдоль дорог, так как грибы способны накапливать вредные вещества, находящиеся в окружающей среде;
- не собирайте старые и поврежденные грибы;
- не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли;
- покупайте грибы на рынке в специально отведенных местах. Знайте, что грибы должны быть рассортированными по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку;
- не храните грибы в свежем виде более суток;
- перед приготовлением грибов проводите их сортировку;
- используйте тщательную кулинарную обработку грибов: предварительно очистить, промыть, довести до кипения несколько раз и слить воду. Варить грибы не менее часа, а затем уже жарить;
- **не кормите детей пищей из лесных грибов.**