

Вторая половина июля в России – время начала «тихой охоты», пора грибников. До конца октября грибы становятся одним из частых продуктов в рационе.

О грибах и их полезных свойствах написано немало. Достаточно много информации о ядовитых грибах, отравлениях грибами и их последствиях.

По данным многолетнего мониторинга ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» за последнее десятилетие отравлений грибами среди населения нашего региона не отмечено. Тем не менее, меры профилактики отравлений грибами следует знать и помнить о них.

Лучший способ профилактики – отказ от употребления дикорастущих грибов как от продукта вообще и употребление искусственно выращенных шампиньонов, вешенок, купленных в магазине.

Не стоит покупать грибы на стихийных рынках или у продавцов на автодорогах. Безопаснее покупать грибы на стационарных рынках, где они проходят соответствующий контроль.

Если вы всё же отправились в лес собирать грибы, то обязательно учтите следующее:

- в лесу не оставляйте детей без присмотра;
- никогда не кладите в корзину грибов, которых не знаете, остерегайтесь пластинчатых грибов. Начинающим грибникам желательно иметь под рукой справочник с иллюстрациями, а еще лучше - идти в лес за компанию со знакомыми опытными грибниками;

- не собирайте старых, перезревших или очень молодых грибов, в которых нечетко выражены морфологические признаки, а также тех, которые растут вблизи скоростных трасс и железнодорожных путей, промышленных предприятий, в городских парках, скверах и дворах, на радиационно загрязненных территориях;

- если гриб вызывает сомнения своим внешним видом, не жалейте его, сразу выбрасывайте;

- собирать грибы лучше в корзину, а не в пакет;

- во время засухи грибы лучше не брать вообще. В знойную погоду изменяется обмен веществ в организме гриба, он теряет воду, накапливает токсины;

- внимательно проверьте собранные грибы перед тем, как начинать готовить блюда или делать заготовки;

- не употребляйте сырых грибов;

- принесенные домой грибы в тот же день нужно разобрать по отдельным видам, тщательно просмотреть и убедиться, нет ли среди них сомнительных;

- грибы - продукт скоропортящийся. Уже через 4 часа после сбора в них начинается разложение. Поэтому, чем быстрее будет проводиться их обработка, тем меньше шансов отравиться продуктами разложения;

- для длительного хранения грибы нужно замораживать, сушить или консервировать. Грибы должны быть подвергнуты кулинарной обработке в день сбора или не позднее следующего утра. Отобранные грибы сначала промойте и отварите несколько раз в подсоленной воде (не менее двух - трех) в течение 30 минут. Первую воду после закипания нужно слить, так как в ней будут содержаться токсины. Во второй варить

необходимо до момента, когда грибы опустятся на дно и только после этого их можно солить, консервировать, тушить, жарить и т.п., соблюдая всю технологию приготовления;

- грибы перед приготовлением рекомендуется резать мельче и отваривать до мягкости - так они лучше усваиваются. Можно проверить отваренные грибы в мясорубке и приготовить грибной соус или икру;

- не готовьте в алюминиевой посуде – от взаимодействия с алюминием грибы теряют свои вкусовые качества и чернеют. Таким способом можно потерять значительную часть витаминов и других полезных микроэлементов;

- не используйте для засолки грибов и их маринования оцинкованную и покрытую глазурью керамическую посуду. Отравления могут быть тяжелейшими! Солите грибы в деревянных бочках, закрывайте негерметично и храните на холоде. Ведь если на грибах остались споры возбудителя ботулизма, то, закатанные в банку под металлическую крышку, они начнут вырабатывать токсин, вызывающий болезнь.

- если вы замариновали грибы, то ни в коем случае нельзя принимать в пищу сам маринад, поскольку он обладает абсорбирующими свойствами, вытягивает все яды. Даже если в банку попал ядовитый гриб, маринад вберет в себя токсины, оставив только пользу в продукте. Также маринад не рекомендуется к употреблению из-за высокого содержания уксуса в составе;

- готовые блюда из грибов храните на холоде в эмалированной посуде, но не более суток;

- грибы – не детская пища, поэтому не давайте грибных блюд детям до 12 лет, чтобы в дальнейшем избежать проблем с пищеварением;

- нельзя употреблять грибы беременным и кормящим грудью;

- не все грибы сочетаются с алкоголем. Есть те, которые при употреблении с алкоголем могут вызвать тяжелые реакции в организме, похожие на сильное отравление (навозник, дубовик оливково-бурый, говорушка булабочная, чешуйчатка, трутовик серно-жёлтый). Если же попадёт какой-то ядовитый гриб, спиртное ускорит всасывание ядов в кровь и ухудшит состояние в случае отравления;

- грибы абсолютно противопоказаны людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, особенно печени, почек, подагрой, индивидуальной непереносимостью.

Помните! Детский организм более чувствительный к действию токсинов, поэтому симптомы при отравлении грибами у детей появляются быстрее, отравления протекают тяжелее. Особую опасность отравления грибами представляют при беременности, так как яды могут проникать через плаценту и оказывать действие на ребёнка. Возникает угроза выкидыша.