

Белорусские леса издавна славятся грибными местами. Многие люди ездят в лес, чтобы отдохнуть на природе, собрать грибы и сделать заготовки на зиму.

Благодаря своим высоким вкусовым качествам грибы широко используются в питании человека. Они повышают вкусовые свойства пищи, позволяют значительно разнообразить рацион, служат отличной приправой к различным салатам и вторым блюдам, являются прекрасным сырьём для приготовления бульона. В грибах есть белки, жиры, углеводы, они богаты витаминами, минеральными солями.



В наших лесах встречается более 100 видов грибов, но в корзины грибников попадает лишь около 25 видов. Наряду с полезными вкусовыми качествами, грибы несут в себе и большую опасность для здоровья и жизни людей. В Беларуси ежегодно регистрируются случаи отравления грибами, в том числе с летальным исходом.

Исходя из питательности и вкусовых качеств, грибы условно делят на четыре категории: **съедобные, условно съедобные, несъедобные и ядовитые.**

К съедобным грибам относятся грибы, которые не содержат горечи, вредных веществ и не имеют неприятного запаха – это белый гриб и его разновидности, подосиновик, подберёзовик, рыжик, лисичка, козляк, опёнок, дубовик, польский гриб, маслёнок, моховик, разновидности шампиньона, сыроежка, чёрный подгруздок.

Условно съедобными читаются грибы, которые 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. Употреблять эти грибы в пищу можно только после вымачивания, отваривания и удаления отвара, посола и маринования или после длительного предварительного высушивания.

Несъедобные грибы – их не много, они неядовиты, но обладают неприятным вкусом и/или запахом и в отличие от условно съедобных грибов непригодны к употреблению, так как даже длительная предварительная обработка не уничтожает горечи и неприятного запаха: перечный, ложная лисичка и др.

Ядовитые грибы – содержат сильнодействующие токсичные вещества, которые вызывают у человека отравления: бледная поганка, мухомор, волоконница, рядовка серо-жёлтая, шампиньон рыжеющий, говорушка восковатая, сатанинский гриб, желчный гриб, гриб-зонтик буро-розовый, ложные опята и др.

Внимание! К числу ядовитых грибов в последнее время учёные относят и свинушку, ранее считавшуюся условно-съедобным грибом. Обнаруженный в свинушке мускарин накапливается в опасных для здоровья концентрациях и не разрушается при любом способе обработки. Кроме того, свинушки в большей степени, чем другие грибы накапливают вредные соединения тяжёлых металлов (свинца, ртути, кадмия).

Признаки отравления грибами:

Любое отравление грибами сопровождается рвотой, поносом, вызывающими обезвоживание организма и мучительную жажду.

Заболевание при отравлении начинается остро через 3-12-24 и более часов после их употребления. Первые симптомы: общая слабость, сухость во рту, головная боль, тошнота, туман перед глазами при нормальной температуре, в последующем двоение перед глазами, сильный голос, затруднение или невозможность глотания, а в более тяжёлых случаях – и дыхания.

Симптомы отравления бледной поганкой проявляются после скрытого периода (он может продолжаться от 6 часов до 3 суток). Примерно через 12 часов после употребления гриба начинается упорная рвота, сильный понос, что приводит к резкому обезвоживанию организма. Через несколько часов наступает ложное улучшение, и такой период продолжается 3-5 дней. Затем проявляется угрожающее жизни больного разрушающее действие токсинов на печень, почки, лёгкие, скелетные мышцы и центральную нервную систему. Основной причиной смерти становится острая печёночно-почечная недостаточность. Только своевременная помощь врачей-токсикологов может спасти больного.

Причины отравления:

Наиболее частой причиной отравления является употребление в пищу условно съедобных грибов: волнушек, свинушек, рядовок и др., реже ядовитых (наиболее ядовита бледная поганка);

При нарушении правил приготовления, при переедании грибов можно отравиться и съедобными грибами

В старых грибах наряду с полезными веществами часто встречаются продукты разложения белков, которые вредны для организма человека. Кроме того, в них нередко бывают насекомые и черви, которые выделяют ядовитые вещества;

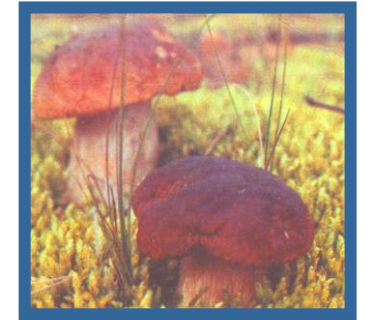
Кормление грибами маленьких детей;

Неправильное хранение, особенно маринованных грибов;

Употребление грибов при болезнях печени, почек, желудочно-кишечного тракта;

Весной чаще всего виновниками отравлений являются сморчки, строчки, **летом** – лисички, **осенью** – зонтики, сыроежки, кобылки (свинушки);

Во многих районах Беларуси в собранных грибах отмечается превышение контрольных уровней радионуклидов. Жаркое лето влияет на грибницу, появляются грибы-мутанты. В жаркую погоду съедобные грибы могут приобретать токсические свойства, впитывая сверхвысокие дозы токсических веществ, выделяемых транспортом.



Лечение при отравлении грибами:

При всяком, даже лёгком отравлении больного уложить в постель, срочно вызвать врача.

Желательно больному промыть желудок, дать выпить слабого раствора марганцовки, активированный уголь.

Можно давать пить молоко, холодный крепкий чай, кофе, слегка подсоленную воду.

Ни в коем случае нельзя давать спиртное, так как алкоголь расширяет сосуды и ускоряет всасывание грибных ядов.

Если сохранились остатки грибов, вызвавших отравление, а также промывные воды желудка, следует передать их врачу для исследования в лаборатории.

Профилактика отравлений грибами и рекомендации грибникам:

Собирать грибы надо только те, в безвредности которых Вы уверены.

Собирая шампиньоны, особое внимание обращать на цвет пластинок, он должен быть от розового до буро-коричневого (у бледной поганки белый).

При сборе опят не путать их с ложными (у настоящего опёнка пластинки светлые, под шляпкой белая плёнка).

ГРИБЫ: ВКУСНО, но и ОПАСНО

■ Если с Вами дети, необходимо следить за тем, чтобы они не собирали мухоморы и другие приметные, но ядовитые грибы.

■ Не пробовать на вкус сырых грибов, не брать червивых, дряблых, незрелых.

■ Желательно перебирать и отсортировать грибы по окончании их сбора при выходе из леса. Одновременно осматривать себя и своих друзей (родных) на предмет наличия клещей.

■ Обязательно проверять грибы на радионуклиды.

■ Соблюдать правила реализации грибов на колхозных рынках. Категорически запрещается продавать грибную смесь, а также изделия из измельчённых грибов.

■ Свежие грибы не подлежат длительному хранению. Перерабатывать их следует сразу после сбора (максимальный срок хранения свежих грибов 18-24 ч. При температуре не выше 10 °С).

■ Неукоснительно соблюдать правила специальной предварительной обработки условно съедобных грибов, а также рецепты консервирования в домашних условиях

■ Перед кулинарной обработкой тщательно перебрать грибы, очистить их от песка, листьев.

■ Нельзя использовать при консервировании оцинкованную и оловянную посуду.

■ Перед маринованием грибы замочить на 15 минут в тёплой солёной воде, затем промыть 7-10 раз в холодной проточной воде. При приготовлении довести до кипения, первый отвар слить, ещё раз промыть, а затем варить до готовности. Варка считается законченной, когда грибы осядут на дно посуды, а отвар станет светлым и прозрачным, без пены.

■ При солении грибов соль добавляют 4-4,5 % к весу грибов, при мариновании на 10 кг грибов 400 грамм соли, 60-80 грамм уксусной эссенции.

■ Не следует хранить грибы в оцинкованных вёдрах. Надо хранить в тёмном прохладном месте при температуре +4-8 °С.

■ Во избежание заболевания ботулизмом ни в коем случае не употреблять консервированные грибы из банок с вздутыми крышками. Помнить о том, что ботулинический микроб и токсин не изменяют внешний вид, запах и вкус продукта.



Соблюдая несложные правила и рекомендации сбора, обработки, приготовления и хранения грибов, Вы сохраните здоровье, получите удовольствие и пользу от пребывания в лесу, на природе.

Автор

В.С.Сельская,
врач-бактериолог
ЦГЭ Фрунзенского района г.Минска

Редактор

Ю.М.Арский

Компьютерная вёрстка

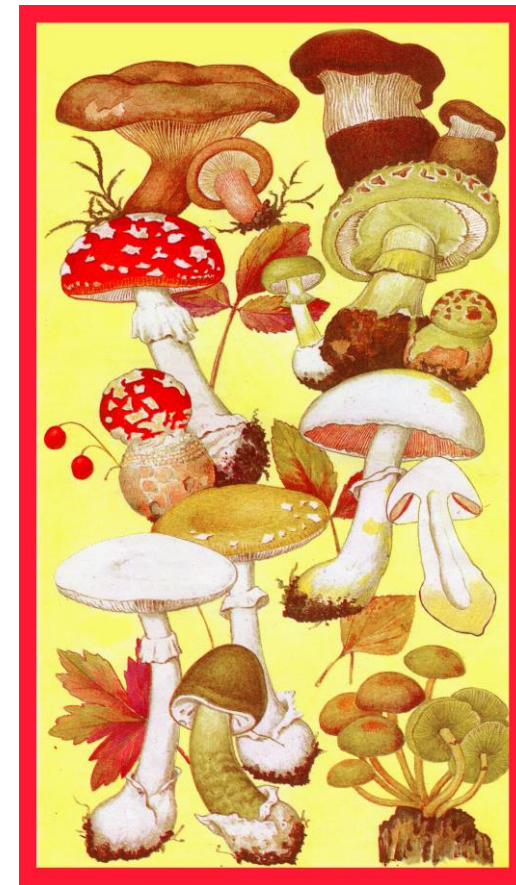
А.В.Дудько

Художник

О.В.Королёва

Ответственный за выпуск

С.В.Кавриго



Минск