

## О мерах профилактики отравлений грибами

Грибы - уникальные дары природы, они не только вкусные, но и содержат полезные пищевые вещества: белки, витамины и микроэлементы, но при определенных условиях грибы становятся причиной отравлений. Приближается грибной сезон и Территориальный отдел Роспотребнадзора по Джанкойскому району напоминает о мерах профилактики отравлений грибами.

Прежде всего, следует помнить, что все без исключения крымские грибы условно-съедобные.

Отравление грибами могут вызывать как ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы), так и условно съедобные и съедобные грибы в результате нарушения технологии приготовления грибов, при употреблении старых и ветхих грибов. Можно отравиться и съедобными грибами. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, пагубно влияющие на организм человека. Поэтому пригодными для пищи являются только сравнительно молодые грибы. Кроме того, причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы.

Лучше всего отказаться от употребления дикорастущих грибов и покупать искусственно выращенные шампиньоны и вешенки в магазинах.

В целях профилактики отравлений дикорастущими грибами необходимо соблюдать правила их сбора, переработки и употребления в пищу:

- собирайте только известные Вам грибы;
- не собирайте грибы после длительной жары;
- не собирайте грибы в черте населенных пунктов, вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу;
- не покупайте грибы, реализуемые в несанкционированных местах торговли, с рук, у случайных прохожих;
- не собирайте подгнившие, перезрелые, мягкие, червивые, старые грибы, собирайте только молодые или средние грибы;
- нельзя пробовать сырые грибы: употреблять их следует только после соответствующей термической обработки;
- принесённые домой грибы должны быть в тот же день тщательно перебраны, промыты и подвергнуты кулинарной обработке (многократное отваривание)

Блюда из грибов можно употреблять в пищу только абсолютно здоровым людям, не страдающими хроническими заболеваниями.

Противопоказано есть грибы беременным и кормящим женщинам, детям, причём независимо от способа и времени приготовления, а также пожилым людям.

Грибы являются продуктом, трудно перевариваемым в кишечнике, поэтому их употребление необходимо ограничивать.

При употреблении консервированных грибов возможно возникновение тяжелого заболевания – ботулизма, которое проявляется спустя 12–72 часа после приёма грибов в пищу.

Первыми признаками отравления грибами являются: тошнота; рвота; обильное слюноотделение; повышение температуры тела, возрастающая слабость, головокружение, сильные боли в животе, головная боль, жидкий стул, возможно появление судорог, нарушения зрения, возбуждение, бред, галлюцинации.

При первых признаках отравления необходимо срочно обращаться за медицинской помощью и ни в коем случае не заниматься самолечением!

До прихода врача необходимо соблюдать постельный режим, употреблять много жидкости, можно применять активированный уголь.

Берегите себя и свое здоровье!

Отдел экономического развития,  
инвестиций и потребительского рынка  
администрации города Джанкоя

В.Е.Кириченко