



Лето – щедрая пора. Запастись дарами леса хочется на всю зиму. Но прежде чем отправиться в лес за грибами, освежите в своей памяти простые правила сбора и употребления грибов! Тогда Вы избежите случайных ошибок, который могут привести к отравлениям!

1. Собирайте только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны. 2. Грибы, которые Вы не знаете или которые вызывают сомнения, не следует употреблять в пищу и пробовать на вкус, тем более в сыром виде. Можно легко перепутать бледную поганку с сыроежкой, желчный гриб - с белым, а ложные опята - со съедобными.
3. Не собирайте грибы в городских парках, скверах, дворах, вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу.
4. Во время засухи грибы лучше не брать вообще. В знойную погоду изменяется обмен веществ в организме гриба, он теряет воду, накапливает токсины.
5. Никогда не собирайте и не ешьте грибы перезрелые, червивые и испорченные.
6. Не ешьте грибы в сыром виде.
7. Принесённые домой грибы должны быть в тот же день разобраны по отдельным видам и вновь тщательно просмотрены. Все сомнительные, перезрелые, дряблые грибы нужно выбросить! Нижнюю часть ножки, загрязнённую землёй, срезают, а грибы тщательно очищают от песка и сора.
8. Грибы должны быть подвергнуты кулинарной обработке в день сбора или не позднее следующего утра.
9. Грибы – не детская пища, поэтому не давайте грибных блюд малолетним детям. Нельзя употреблять грибы беременным и кормящим грудью.
10. Помните, что так называемые условно съедобные грибы (волнушки, чернушки, белянки, грузди, подгрузди и др.), содержат раздражающие, едкие, горькие и ядовитые

вещества, которые могут вызвать отравления. Употреблять их можно в пищу только предварительно правильно обработав (вымачивание, отваривание, засолка и др.)

11. Отобранные грибы сначала промойте и отварите несколько раз в подсоленной воде (не менее трех) в течение 30 минут.

12. Готовые блюда из грибов храните на холоде в эмалированной посуде, но не более суток.

13. Засолка и маринование грибов должны проводиться только в кадках, бочках или банках без герметичной крышки.

14. Перед употреблением консервированных грибов герметичной крышкой необходимо прогреть вскрытые банки при 100 С° в течение 30 мин (в кипящей воде).

Признаки отравления грибами могут появиться и через 0,5-3 часа, и через 10-24 часов.

Симптомами отравления грибами могут являться: боль в животе, слабость, тошнота, рвота, понос, обильное потоотделение (бросает в холодный пот), головная боль, температура, брадикардия. Их проявления могут быть настолько сильными, что очень быстро наступает обезвоживание. В тяжелых случаях могут присоединиться судороги, потеря сознания, бред, отсутствие мочи.

При любом, даже легком отравлении грибами, нельзя заниматься самолечением. Необходимо немедленно вызвать врача, скорую помощь. До прихода врача следует промыть желудок теплой кипяченой водой.

Помните, что соблюдение вышеуказанных рекомендаций поможет максимально снизить риск отравлений грибами!

При первых признаках отравления необходимо срочно обращаться за медицинской помощью!