

О мерах профилактики отравлений грибами.

Грибы присутствуют в рационе питания каждой семьи, вместе с тем, нередки случаи отравлений грибами. В целях профилактики отравлений важно соблюдать правила приобретения, сбора и заготовки грибов.

При сборе некультивированных грибов помните:

1. Собирайте только те грибы, о которых вам точно известно, что они съедобны.
2. Не пробуйте сырые грибы, даже если уверены в их съедобности.
3. Не собирайте грибы в городских парках, дворах, а также вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы способны накапливать ядовитые вещества и становиться не пригодными в пищу.
4. Не собирайте и не ешьте грибы перезрелые, червивые и испорченные.
5. Грибы лучше собирать рано утром, до того, как они нагреются под солнцем. Грибы, собранные в жаркую погоду, быстро портятся и становятся непригодны для переработки.

При приготовлении грибов и заготовке впрок:

1. Замораживать лучше термически обработанные грибы – отваренные или жареные. Отварные грибы хранятся при температуре -18 °С и влажности воздуха 95 % – до 1 года, жареные или тушеные грибы хранятся в морозильной камере не более 3 месяцев.
2. Перед сушкой грибы тщательно очищают, но не моют, так как это увеличивает время сушки и может привести к порче грибов. Грибы можно сушить на открытом воздухе и в духовке. На воздухе грибы сушат лишь в жаркую сухую погоду, в ясные солнечные дни. В пасмурную погоду сушить грибы на открытом воздухе не рекомендуется – они могут испортиться.
3. При консервации грибов необходимо отсортировать грибы по видам, тщательно промыть как грибы, так и посуду, используемую для хранения, соблюдать рецептуру. Нарушение правил сбора и заготовки грибов может стать причиной ботулизма – тяжелого заболевания, поражающего центральную нервную систему, которое при несвоевременном обращении за помощью, заканчивается летальным исходом.

Для профилактики ботулизма, а также отравления грибами, необходимо помнить, что не рекомендуется покупать грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях, а также употреблять в пищу консервы после истечения срока хранения.

При появлении первых признаков отравления грибами (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) следует срочно обращаться за медицинской помощью и не заниматься самолечением.

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

Важно! Если вы покупаете свежие или консервированные грибы в магазинах и супермаркетах, обратите внимание на целостность упаковки, а также наличие информации о дате и месте сбора и упаковки на этикетке или листе-вкладыше.