



## Осторожно, ядовитые грибы!

Отравление грибами – распространенный вид пищевых отравлений. Это объясняется массовостью сбора грибов, неумением отличать ядовитые грибы от съедобных, недостаточно тщательной обработкой своей «лесной добычи». Осень – сезон сбора грибов, а значит, и повышенного риска отравления грибами. Токсины грибов по-разному действуют на организм, вызывая иногда необратимые последствия. Нередко при несвоевременной и недостаточной помощи пострадавший погибает в короткие сроки. Дети более восприимчивы к действию токсинов грибов.



Отравление грибами может произойти при употреблении в пищу ядовитых грибов (мухомор, ложный опенок, бледная поганка, ложный шампиньон и т. д.) или съедобных, но испорченных грибов (заплесневелые, покрытые слизью, долго хранившиеся).

**Бледная поганка** – самый ядовитый и опасный гриб, вызывающий смертельное отравление. Грибники часто путают ее с шампиньонами и сыроежками. Известны три разновидности бледной поганки: белая, желтая и зеленая. Она содержит фаллоидин – сложное по химическому строению вещество. Количество фаллоидина, содержащееся в одной поганке, достаточно, чтобы вызвать смертельное отравление у двоих человек. Отваривание, засол, сушка не уничтожают ядовитых свойств поганки.



Симптомы появляются через 6–8 часов и более после поступления яда в организм. Возможны неукротимая рвота, боли в животе, судороги. Отравление **мухомором** наступает спустя 30–40 минут.

**Ложные опята** искусно маскируются под опята. Но при внимательном рассмотрении у ложного опенка можно заметить более яркий, с ярко-желтыми или красноватыми оттенками цвет шляпки. Окраска шляпки настоящего опенка более скромная, густо покрыта мелкими темными чешуйками, направленными от середины к краю. Очень важное отличие настоящего опенка от ложного – белая пленка, связывающая край шляпки гриба с ножкой; цвет пластинок: у настоящего опенка они почти белые, у ложного – бурые.



Чаще всего бывает отравление условно съедобными грибами – **волнушками, свинушками**. Они возникают вследствие неумелого их приготовления (такие грибы перед жарением следует отмачивать и отваривать).

Можно отравиться и **съедобными грибами**. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, вредные для организма человека. Кроме того, в них нередко бывают насекомые, которые выделяют ядовитые вещества.

Причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы. Ни в коем случае нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде, т.к. велика опасность отравления цинком.

#### **Признаки отравления грибами:**

- тошнота;
- непрекращающаяся рвота;
- обильное слюноотделение;
- сильная потливость;
- возрастающая слабость;
- одышка;
- головокружение;
- сильные боли в животе;
- головная боль.



**Если при отравлении произошло поражение центральной нервной системы, то наблюдаются следующие признаки:**

- судороги;
- нарушения зрения;
- возбуждение;
- бред;
- галлюцинации.

**Первая помощь при пищевых отравлениях и отравлении грибами:** промывание желудка, употребление активированного угля и слабительного (через 1-4 ч.).

#### **При сборе грибов необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Не собирайте и не употребляйте в пищу грибы, собранные вдоль дорог, трасс, вблизи промышленных предприятий и прочее. Накопленные ими токсины могут быть опасны.
2. Собирайте только те грибы, в безвредности которых вы уверены.
3. Если с вами дети, следите за тем, чтобы они не собирали мухоморы и другие приметные, но ядовитые грибы. Не пробуйте сырых грибов, особенно если в них сомневаетесь.
4. Не полагайтесь на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности. Не определяйте съедобность грибов по их названиям, поскольку они могут различаться в различных географических регионах.
5. Не верьте распространённой мифу о съедобности грибов, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или их едят птицы, насекомые, улитки, и прочее.
6. Перед кулинарной обработкой тщательно переберите грибы, выбросьте старые и подозрительные. Даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными.
7. Употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома.
8. Помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.