

Розпочався грибний сезон. Будьте обережними!

Грибна пора – це насолода для багатьох людей, навіть якщо не знайдеш жодного гриба, вдосталь надихаєшся цілющим лісовим повітрям. А коли вже натрапиш на грибне поле, то радості і щастю немає меж.

Гриби – дарунок лісу, справжня комора корисних речовин. Гриби містять багато різноманітних органічних кислот, ферментів, мінеральних речовин, хоча за вмістом вітамінів займають останнє місце. Ефірні олії надають їм специфічного аромату, а смоли – характерного присмаку.

Проте... будьте обережні!!! У грибах є дві особливі речовини – глікоген - тваринний крохмаль, якого в рослинах немає, і фунгін – білкова речовина, схожа на хітин. Сухі гриби містять його до 40%. Через велику його кількість гриби важко засвоюються організмом і ускладнюють діяльність печінки. Тому при захворюваннях печінки, нирок, шлунково-кишкового тракту гриби можна вживати дуже обережно і з великими обмеженнями. Шкідливі гриби при захворюванні на екзему. Ось чому дозволяється здоровим людям вживати за один раз не більше 200 г грибів. А дітям взагалі не рекомендується вживати гриби, так як у їхньому організмі до 14-річного віку не виробляється фермент, що розщеплює фунгін. Відомо, що ретельно переварені і подрібнені гриби з іншими продуктами харчування засвоюються набагато краще. Але водночас гриби є продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й смерті. Прикро, що багато людей роблять висновки щодо цього лише на основі свого гіркового досвіду. Основними причинами отруєнь є вживання отруйних грибів, неправильне приготування умовно їстівних, споживання старих або зіпсованих грибів, а також тих, що мають «двійників» або змінилися внаслідок мутації (такі небезпечні двійники є навіть у білих грибів і підберезовиків).

Щоб уникнути отруєння грибами, рекомендуємо дотримуватися таких порад:

1. Збирайте і купуйте лише добре знайомі вам гриби, в яких ви упевнені, що вони їстівні.
2. Не збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, у радіаційно- та хімічно небезпечних зонах.
3. Ніколи не куштуйте сирі гриби на смак.
4. Не залучайте до збирання грибів дітей.
5. Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях.
6. Перед вживанням ще раз перегляньте зібрані гриби, викиньте червиві, старі, підозрілі.
7. Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.
8. При приготуванні кип'ятіть гриби у воді 7-10 хв., після чого відвар злийте. Лише тоді їх можна варити або смажити.
9. Обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, що використовуються для соління: грузді, вовнянки та ін., які містять молочний сік, - тим самим ви позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку.

10. В жодному разі не пригощайте грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

11. Деякі гриби містять отруйні речовини, які у шлунку не розкладаються. Взаємодіючи з алкоголем, отрута розчиняється та викликає гостре отруєння.

12. Значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд, також може статись отруєння.

13. Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже тяжке захворювання - ботулізм. Гриби, які довго зберігалися краще викинути.

Ознаки отруєння грибами:

Первинні ознаки отруєння з'являються через 1-4 год. після вживання грибів, залежно від виду грибів, кількості з'їдених грибів, віку та стану здоров'я потерпілого.

Симптоми отруєння: нудота, блювання, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, пронос, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Перша допомога при отруєнні грибами:

1. Викликати швидко медичну допомогу.

2. Ще до її прибуття необхідно негайно промити шлунок: випити 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натиснути пальцями на корінь язика, щоб викликати блювання; коли промивні води стануть чистими, прийняти активоване вугілля (1 таблетка на 10 кг води). Після надання первинної допомоги дати постраждалому випити міцний чай, каву або злегка підсолену воду для відновлення водно-сольового балансу; покласти на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.

3. Вживати будь-які ліки та їжу, а особливо алкогольні напої забороняється – це може прискорити всмоктування токсинів.

4. З'ясувати, хто вживав разом із постраждалим гриби, провести профілактичні заходи. Для визначення причини отруєння потрібно залишити до прибуття лікаря залишки грибів.

Застерігаємо! Збираючи гриби, будьте обережними. Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню.

Провідний фахівець відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства Новоушицького районного управління ГУ Держпродспоживслужби в Хмельницькій області А.Мельник