**Роспотребнадзор информирует**

**«Грибной сезон. Меры профилактики отравлений грибами»**

Начался сезон сбора грибов. Любителям «тихой охоты» следует быть осторожными. Ежегодно увеличивается количество случаев отравления грибами, пик которых приходится на конец лета. 

**Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений, особенно опасны они для детей младшей возрастной группы и лиц преклонного возраста.**

 **Грибы являются трудно перевариваемым продуктов питания. Их не рекомендуется употреблять детям, беременным и кормящим женщинам, людям, страдающим хроническими заболеваниями кишечника.**

 **Основными причинами грибных отравлений являются неумение распознать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных грибов, а также возможные мутации съедобных грибов.**

     Признаки отравления грибамимогут появиться уже через 1,5-2 часа после употребления их в пищу. Появляются головные боли, тошнота, рвота, сильные боли в животе с диареей до 10-15 раз в сутки. Температура может слегка повышаться или оставаться нормальной. Пульс становится слабым, конечности - холодными. При отравлении мухоморами (красным, пантерным, вонючим), сатанинским грибом, ложными опятами возможно появление бреда, галлюцинаций.
     Чаще всего отравление условно съедобными грибами (волнушками, рядовками) возникает вследствие неумелого приготовления их. Признаки отравления - тошнота, рвота, понос - появляются вскоре после употребления грибов (через 1-4 часа). Условно съедобные грибы - грузди, волнушки, валуи, горкушки, рядовки, толкачики, скрипицы, содержащие смолоподобные вещества, могут вызвать острый гастроэнтерит - воспаление желудка и тонкого кишечника. Есть условно съедобные грибы без специальной обработки (длительного вымачивания с многоразовой сменой воды, а затем засолка с 6-недельной выдержкой) нельзя. Свинушки до недавнего времени считались условно съедобными. Однако из-за острых отравлений, зафиксированных в последние годы, они безоговорочно отнесены в разряд ядовитых 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. Ни в коем случае нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной

посуде.

 

 Грибы могут быть источником очень тяжелого заболевания - ботулизма. Возбудители ботулизма в виде спороносных палочек содержатся главным образом в почве. Если перед консервированием грибы были плохо очищены и промыты, на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма. Домашняя термическая обработка их не убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития из них микробного токсина - опаснейшего для человека яда. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и омывать предназначенные для консервирования грибы от земли, причем они должны быть свежими и доброкачественными. При обработке в домашних условиях грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками, а не закатывать. Не случайно в народе говорят: "Грибы в банку закатал - опасность для здоровья создал".

 Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12-72 часа после приема грибов в пищу. Появляются головная боль, сухость во рту, тошнота, рвота, понос, нарушение зрения (предметы двоятся, становятся расплывчатыми), глотание затруднено, возникают судороги. При появлении хотя бы одного-двух указанных признаков следует срочно обратиться к врачу для введения противоботулинической сыворотки.

 **Для того, чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики. Помните:**

* Собирать можно только известные грибы (видов ядовитых грибов приблизительно 25). Смертельно ядовита - бледная поганка и ряд близких к ней ядовитых грибов (зеленая, весенняя, зловонная поганки), которые часто путают с зеленой сыроежкой, шампиньонами);
* нельзя собирать и покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;
* Нельзя пробовать подозрительные грибы на вкус;
* Нельзя собирать грибы вдоль дорог  (даже съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях могут приобретать токсические свойства, они  накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы);
* Для сохранения свежести грибов необходимо собирать их в плетеную ивовую корзину. Не рекомендуется собирать в ведра, полиэтиленовые пакеты или мешки, так как в них нет доступа воздуха. Кроме того, в полиэтиленовых емкостях повышается температура, что приводит к порче грибов;
* Нельзя забывать, что некоторые съедобные грибы (опенок осенний, сыроежка) имеют ядовитых двойников. Например, при сборе опят не следует брать похожие на них грибы с ярко окрашенной блестящей шляпкой.

 **При приготовлении и заготовке грибов также нужно соблюдать определенные санитарные и кулинарные правила:**

* Не нужно откладывать обработку грибов, так как этот продукт скоропортящийся продукт;
* Для употребления в пищу пригодны только свежие и здоровые грибы. Очищенные от остатков земли, хорошо промытые грибы отмачиваются или отвариваются. Отвар сливается после каждой варки грибов. И только после этого грибы можно использовать для приготовления грибных блюд. Время отваривания — 5—15 минут;
* При вымачивании грибы заливают холодной водой в соотношении 1: 3 (температура воды не выше +20° С). Емкость для вымачивания необходимо поместить в затемненное место, прикрыть чистым полотенцем и деревянным кругом, свободно входящим в емкость. На круг кладут гнет, чтобы грибы не всплыли. Срок вымачивания: 2—3 суток, смена воды — 2—3 раза в сутки;
* Консервировать лучше каждый вид грибов отдельно, так как разные виды грибов переносят по-разному кипячение и имеют разные сроки созревания.
* Перед сушкой мыть грибы не рекомендуется, так как они быстро впитывают влагу и больше подвержены порче.
* Расстройство пищеварения могут вызвать и соленые грибы, поданные на стол раньше срока. Поэтому следует помнить, что соленые грибы сухим посолом можно употреблять в пищу: рыжики – через 5-6 дней хранения, грузди – через 30-35 дней, волнушки – через 40 дней, а валуи – через 50-60 дней.
* Грибы горячей засолки употребляются через 7-8 дней. В эти сроки грибы «созревают», и горькие вещества в них разрушаются.

 При отравлении грибами необходимо срочно вызвать врача. До его прихода соблюдать постельный режим, употреблять много жидкости (холодной воды, холодного крепкого чая), можно применять активированный уголь.

 И не в коем случае не следует покупать грибы у незнакомых лиц, в местах стихийной торговли. Не подвергайте риску свое здоровье и здоровье ваших родных и близких!

 **Заместитель начальника территориального отдела**

 **Управления Роспотребнадзора по Иркутской области**

 **в Нижнеудинском районе Е. С. Фильманович**