

## Как избежать отравления грибами?



Ежегодно в Беларуси регистрируются пострадавшие от отравления грибами, некоторые случаи заканчиваются летальными исходами.

Грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина. Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Также не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам.

### Почему происходит отравление?

- Токсичность самих грибов;
- Длительное хранение собранных грибов без кулинарной обработки, либо длительное хранение уже приготовленных грибов;
- Неправильная технология термической обработки и приготовления грибов;
- Поражение грибов вредителями, в частности, грибными мухами;
- Употребление грибов некоторых видов (например, навозников) с алкоголем;
- Накопление в процессе роста гриба вредных организму веществ (тяжёлых металлов, пестицидов, радионуклидов.).

### Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать меры предосторожности:

1. Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.
2. Лучше собирать грибы в плетёные корзины (так они дольше будут свежими), чем в пакеты или пластиковые ведра.
3. Собирайте только хорошо знакомые виды грибов (сомневаетесь... лучше, ну его!), и с целой ножкой!
4. Если вы не опытный грибник - возьмите в компанию "бывалого" человека.
5. Помните, что ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них.
6. Не пробуйте сырые грибы на вкус.
7. Все принесенные домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и ещё раз пересмотреть.
8. Не храните грибы в тепле, обязательно подвергайте их кулинарной обработке, каждый вид грибов готовьте отдельно.
9. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки.
10. Не рекомендуется употреблять в пищу грибы людям с заболеваниями органов пищеварения.

Врач-гигиенист (заведующий отделом) отдела  
общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна