

В грибной сезон отравления грибами бывают очень часто. Некоторые из них заканчиваются, к сожалению, летально. Это касается не только взрослых, но и детей.

Грибы - одно из любимых лакомств человека. Сбор грибов для многих это не только кулинарный вопрос, но и увлекательная прогулка по лесу.

Грибы на 90% состоят из воды. Остальные 10% занимают различные сухие вещества. Среди них витамины А, С, В, D, РР и другие. Содержание минералов невысокое. Присутствуют кальций, медь, железо, калий.

Интересной особенностью грибов является наличие в их составе хитина, из которого состоят клеточные оболочки. Как известно, хитин не усваивается человеческим организмом. Поэтому грибы следует хорошо измельчать при приготовлении. Их не рекомендуют употреблять детям до 10 лет и людям, страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

В сборе грибов, на первый взгляд, нет ничего сложного. Но чтобы не навредить себе и природе, старайтесь следовать определенным правилам.

Перед тем, как пойти в лес на сбор грибов, подготовьте корзину и нож для грибов. На всякий случай возьмите с собой коробок спичек, воду и заряженный телефон, GPS навигатор (если имеется).

За грибами лучше ходить с утра: в это время грибы еще не нагреты солнцем и лучше сохраняются после сбора.

Оденьтесь в удобную, желательно, заметную по цвету одежду, возьмите с собой куртку или плащ-дождевик. Наденьте высокие ботинки или сапоги. Это сделает поход за грибами менее опасным в отношении клещей и змей.

Выбирайте места для сбора грибов подальше от автомобильных дорог. Это не самое лучшее место для сбора. Вырастая вблизи автомобильных трасс, промышленных предприятий, химических комбинатов, грибы впитывают в себя ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы, которые могут стать опасными для здоровья.

Не собирайте старые, мягкие, водянистые и трухлявые грибы. В них также могут накапливаться вредные для человека продукты из окружающей среды. Даже пригодные в пищу грибы в таком состоянии могут привести к отравлению.

Собирайте только знакомые грибы. Если у вас есть хоть небольшая доля сомнения в правильности выбора гриба, не срезайте его. Не пробуйте подозрительные грибы на вкус.

Наилучшей емкостью для сбора грибов является плетеная корзинка, пропускающая воздух во внутрь. В целлофановых пакетах грибы быстро ломаются, чернеют и портятся.

Собранные грибы старайтесь сразу очищать от земли, листьев и хвои, так они дольше сохранятся. Если вы не почистили грибы сразу в лесу, придя домой, сделайте это без промедления. После чистки положите грибы в соленую воду для выведения из них "ненужных гостей" - жучков и т.п.

Относитесь к грибам с осторожностью. Помните, что среди жертв отравлений грибами часто бывают и опытные грибники.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления может быть неправильная технология приготовления грибов. Рекомендуется готовить грибы в день сбора. При приготовлении необходимо тщательно подвергать их тепловой обработке. Грибы отваривают в течении 10 минут, сливают отвар, промывают, после чего проваривают повторно. Лишь после этого можно готовить грибные блюда.

При консервировании грибов тщательно соблюдайте технологию. Герметически закрытые в домашних условиях банки могут стать источником тяжелого и смертельно опасного заболевания - ботулизма. Тщательно промывайте грибы перед консервацией, маринуйте и солите в соответствии с рецептурой, внося достаточное количество соли и уксусной кислоты. Заготовленные грибные консервы храните в условиях холодильника или прохладного погреба.

Советы для тех кто не собирает, а покупает грибы:

Если вы приобретаете уже собранные грибы, помните, что нельзя покупать сушеные, соленые, маринованные и консервированные грибы на улице с рук и в местах несанкционированной торговли.

На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов. После проведения экспертизы выдается разрешение на реализацию продукции.

Покупая грибы в магазинах, внимательно рассмотрите их в упаковке. Они не должны быть загнившими или испорченными. Упаковка должна быть чистая и целостная. Наличие этикетки на товаре – обязательное условие при покупке продукции в магазине.

Если у человека после употребления грибов отмечается тошнота, непрекращающаяся рвота, обильное слюноотделение, нарастающая слабость, одышка, головокружение, боли в животе, головная боль, жидкий стул, нарушение зрения, бред, галлюцинации - необходимо срочно обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением и не терять драгоценное время!

Желаем вам здоровья и правильного выбора грибов.