Осторожно: грибы!

«Всякий гриб в руки берут,
да не всякий гриб в кузов кладут!»
(Русская поговорка)

Опасная грибница

С давних времен грибы используются человеком в пищу. Они содержат белки (более 5% массы), жиры (около 1% массы), углеводы (3% массы), а также, жизненно необходимые человеку, макро- и микроэлементы: калий, кальций, цинк, медь, железо, кобальт и другие.

Грибы можно заготавливать впрок, долго хранить. Однако, необходимо чрезвычайно осторожно относиться к этому продукту питания, поскольку грибы могут стать причиной самых тяжелых пищевых отравлений, не говоря уже об их природной способности концентрировать в себе соли смертельно ядовитых для человека тяжелых металлов.

Опасными считаются 20 видов грибов. Особенно ядовиты – бледная поганка (мухомор зеленый), мухомор красный, строчек, ложные серо-желтый опенок, дождевик, лисичка, рыжеющий и темно-чешуйчатый шампиньон, сатанинский гриб. Чаще всего случаи тяжелых отравлений связаны не с ядовитыми, а, с так называемыми, условно съедобными грибами, в частности, со свинушкой тонкой. На разных стадиях развития грибы содержат различное количество ядов, которое меняется в зависимости от условий произрастания. Установлено, что грибы, растущие на гумусовых почвах и в условиях повышенной влажности, более ядовиты, чем те, которые произрастают на бедных сухих почвах и в засушливые годы.

При сборе грибов важно помнить, что после срезания их нужно как можно скорее переработать, поскольку уже через три часа при комнатной температуре в них накапливаются вторичные метаболиты – яды. Грибы можно хранить в холоде, но не более суток после сбора. Хранят их, не перекладывая, в таре с жесткими стенками, так как в полиэтиленовых пакетах ускоряется процесс распада, а отсутствие воздуха и влага, выделяемая грибами, изменяют химизм реакций – образуются еще более вредные для здоровья вещества

Для предотвращения отравлений очень важно соблюдать условия приготовления грибов. Необходима предварительная термическая обработка продукта (варка) перед его окончательным приготовлением (засолка, маринование, жарка). Длительность этой процедуры зависит от вида грибов, поскольку некоторые содержащиеся в них токсины не разрушаются даже при короткой варке и не разлагаются в желудке человека. Недопустимо хранение соленых и маринованных грибов в оцинкованной таре. Грибные блюда хранят в холодильнике в эмалированной, стеклянной или глиняной посуде.

Будьте осторожны при покупке грибов у лиц, торгующих вне магазинов и рынков!

Дело в том, что в этом случае вы не знаете, сколько и где грибы хранились до продажи, как и где они были собраны, ведь даже грибы съедобных видов могут накапливать токсические вещества, произрастая вблизи крупных автострад с оживленным движением транспорта, железнодорожных путей, военных полигонов, химических производств, зон экологических катастроф и в радиационно-опасных местностях.

Симптомы отравления

Оно проявляются обычно уже через несколько часов после употребления в пищу ядовитых грибов.

Общее состояние: лихорадка, боли в мышцах, тошнота, рвота, боли в животе, диарея (понос), отдышка, потливость, обильное слезотечение и слюноотделение, сухость кожи и слизистых оболочек, расширение зрачков и учащение пульса, а также в тяжелых случаях – потеря сознания, судороги, желтуха, отсутствие мочи.

Следует помнить, что при любом случае отравления необходимо срочно обратиться к врачу!

Первая помощь

Очень важно еще до осмотра и помощи врача человеку с симптомами отравления оказать первую доврачебную помощь!

Больного следует уложить на кровать на правый бок. Если пострадавший в сознании, надо промыть ему желудок: давая чистую прохладную воду по 300-500 миллилитров за один раз, нужно периодически вызывать рвоту, надавливая пальцем или черенком ложки на корень языка. Процедуру повторить 2-3 раза – до чистых промывных вод. Всего количество воды для промывания может быть 10-12 литров. В случае развитии судорог важно не допустить нарушения дыхания за счет спазма жевательных мышц, поэтому в рот пострадавшего следует вставить черенок ложки, обернутой бинтом или чистым носовым платком.

После промывания желудка больному можно дать прохладную подсоленную воду – одна чайная ложка поваренной соли на стакан жидкости. Пить небольшими глотками. Категорически запрещаются алкогольные напитки, поскольку они только способствуют интоксикации организма.

И главное – до приезда врача пациент должен находиться под пристальным вниманием окружающих!

Будьте внимательны и осторожны – употребляйте в пищу только проверенные и правильно приготовленные грибы!

Приятного аппетита!

Ольга ЗАИКИНА,
специалист ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»