

## ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ: ПАМЯТКА НАСЕЛЕНИЮ



В связи с началом грибного сезона напоминаем основные правила сбора грибов:

— собирать грибы следует вдали от дорог, магистралей, вне населенных мест, в экологически чистых районах. Собирать грибы лучше с восходом солнца, по росе;

— 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 собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы. Во время сбора нельзя пробовать грибы: употреблять их следует только после соответствующей термической обработки;

— нельзя брать грибы, имеющие утолщения у основания ножки. Чтобы не ошибиться в выборе грибов, необходимо их срезать с целой ножкой, чтобы дома еще раз проверить. В особенности это касается сыроежек;

— нельзя забывать, что некоторые съедобные грибы (опенок осенний, сыроежка) имеют ядовитых двойников.

При сборе опять 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.

### **ПОМНИТЕ:**

— 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, температура не выше +20° С в соотношении 1:3. 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. Следует учитывать, что в герметично закрытых банках (без доступа воздуха) создаются благоприятные условия для развития спор ботулизма, поэтому лучше всего пользоваться для укупорки банок пластмассовыми крышками. Хранить консервы необходимо в условиях холода;

— перед сушкой мыть грибы не рекомендуется, так как они быстро впитывают влагу и больше подвержены порче.

Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. В них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам. Грибные белки, в основном, трудно растворимые, что отрицательно сказывается на процессе пищеварения. Поэтому блюда из грибов рекомендуются в пищу абсолютно здоровым людям, не страдающими заболеваниями пищеварительного тракта. Детям и людям пожилого возраста нежелательно употребление грибов.

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.

**Телефоны службы спасения:**

**01, 112 (сотовая связь)**

**Скорая помощь – 03**