



Сбор и приготовление грибов

Во избежание отравления грибами настоятельно рекомендуем строго соблюдать основные правила:

При сборе грибов:

- собирать в лесу только те грибы, которые вы хорошо знаете;
- не собирать и не покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;
- не пробовать сырые и подозрительные грибы на вкус;
- не 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);
- не приобретать грибы на стихийных рынках, в неустановленных местах, на улице, у случайных людей;
- если вы взяли с собой в лес детей, не оставляйте их без присмотра, для исключения употребления ими грибов.

Следует знать, что реализуемые грибы должны обязательно проходить на рынках ветеринарную экспертизу и лабораторный контроль на содержание радионуклидов.

При обработке грибов

- не откладывать обработку грибов, так как этот продукт скоропортящийся;
- тщательно мыть грибы от частиц песка и почвы;
- заготавливать впрок только молодые грибы;
- никогда не «закатывать» грибные консервы, т.к. употребление грибов из герметически закрытых в домашних условиях банок может вызвать тяжелое заболевание — ботулизм, в том числе со смертельным исходом.

Реализация консервированных грибов и сухих грибов домашнего изготовления строго запрещена:

- засолка и маринование грибов должна проводиться только в кадках, бочках или в банках без герметичной крышки;
- солить и мариновать грибы следует в соответствии с рецептурой, внося достаточное количество соли и уксусной кислоты.

При хранении грибов

хранить заготовленные грибные консервы в условиях холодильника.

Не стоит забывать, что грибы — это белковый продукт с большим содержанием клетчатки, который переваривается с большим трудом:

- Не употребляйте в пищу грибы при заболеваниях почек, печени, желудочно-кишечного тракта.
- Не рекомендуется есть много грибов на ночь,
- Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам.
- Не давать грибы детям до 8 лет, они являются очень тяжелой пищей для детского организма.

В случае появления признаков отравления грибами: тошнота, непрекращающаяся рвота, обильное слюноотделение, сильная потливость, возрастающая слабость, одышка, головокружение, сильные боли в животе, головная боль, жидкий стул (иногда с кровью), судороги, нарушения зрения, возбуждение, бред, галлюцинации — необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>