

Употребление грибов может привести к развитию очень тяжелого заболевания – ботулизма. Домашняя пастеризация не уничтожает споры бактерий *Clostridium botulinum*, которые могут остаться на грибах, а условия хранения в герметически закупоренной таре, без доступа кислорода, благоприятны для превращения спор в вегетативные бактерии, которые начинают активно размножаться и выделять **ботулотоксин** (нервно-паралитический яд, способный убить человека). **Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и промывать предназначенные для консервирования грибы, которые должны быть свежими и доброкачественными.**

Необходимо отметить, что даже съедобные и правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

Грибы являются достаточно тяжелой пищей и плохо усваиваются организмом, они **не используются в лечебном питании, питании беременных и кормящих женщин, детей раннего дошкольного и младшего школьного возраста, ограничиваются в питании пожилых людей.** Людям, страдающим различными заболеваниями пищеварительной системы, печени и почек употребление в пищу грибов противопоказано.

При появлении симптомов отравления после употребления в пищу грибов немедленно обратитесь за медицинской помощью!

Умение различать грибы по внешнему виду, соблюдение условий хранения и технологии их приготовления поможет не только новичку, но и опытному грибнику избежать возможного отравления грибами.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Профилактика отравлений грибами





Грибы давно употребляются в пищу как в составе самостоятельных блюд (жареные, маринованные, соленые), так и в виде вкусовых компонентов сложных рецептов.

Вместе с тем, необходимо осторожно относиться к этому продукту питания, ведь грибы могут стать причиной серьёзных отравлений.

Основные причины этих отравлений – неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, нарушение условий хранения грибов, технологии их приготовления и правил кулинарной обработки.

✓ Грибники должны пользоваться золотым правилом: «не уверен – не бери», быть внимательными при выборе грибов для сбора, так как ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них.

✓ Не полагайтесь только на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности.

✓ **Собирая грибы, берите лишь те, которые знаете на «отлично».** Незнакомые и сомнительные грибы брать не следует. Если даже на минуту мелькнула мысль о том, что этот гриб отличается от остальных или несъедобен, отбрасывайте его в сторону.

✓ Если не разбираетесь в грибах, то, отправляясь на сбор грибов, по возможности, пригласите с собой опытного грибника.

✓ **Не собирайте и не употребляйте в пищу старые, переросшие, перезрелые грибы, даже если они и не червивые.** Не верьте распространённой мифу о съедобности грибов, если их едят насекомые, улитки, черви и т.п. Зрелые

грибы, особенно сломанные, поврежденные, становятся хорошей питательной средой для различных микроорганизмов, включая и болезнетворных.

✓ **Опасность дикорастущих грибов** для здоровья человека заключается в том числе и в их высокой способности накапливать в больших количествах радионуклиды, тяжелые металлы, агрохимикаты и другие вредные соединения.

✓ **Не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города, категорически нельзя их собирать в промышленных зонах и других сильнозагрязненных местах.**

✓ **Не приобретайте грибы в неустановленных местах,** так как о качестве и безопасности таких продуктов ничего неизвестно, не покупайте на рынке грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами.

✓ **Ни в коем случае нельзя пробовать на вкус неизвестный гриб. Нельзя есть грибы сырыми.**

✓ В грибную пору не оставляйте детей одних в лесу или в парке. Предупредите их, чтобы они не трогали грибы без ведома взрослых.

✓ Помните, что отравиться можно и съедобными грибами при их неправильном хранении и приготовлении.

✓ Грибы относятся к особо скоропортящимся продуктам, их необходимо

перерабатывать в день сбора.

✓ Не храните свежие грибы более суток даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы – более года.

