

Профилактика пищевых отравлений очень актуальна в начале осени, когда в леса устремляется большое количество людей, желающих полакомиться собранными своими руками вкусными грибами. К сожалению, с наступлением грибного сезона прибавляется работы и у токсикологов. Ведь бывают случаи, когда в корзину грибника попадают не только съедобные грибы, но и ядовитые.

Правила сбора лесных грибов: профилактика проблем пищеварения



С приходом осени сбор грибов становится одним из любимых занятий, в котором хорошо сочетаются азарт охоты и общение с природой. Собирать грибы несложно, главное — найти хороший лес. Не стоит их искать в слишком затененных местах, высокой траве и болотистой местности. Плохое место для этой цели и полезащитные посадки, которые абсорбируют в себя опасные химикаты для обработки полей. То же самое касается автомобильных магистралей и свалок. А вот в березовых рощах, сосновых борах и смешанных лесах с достаточным количеством солнечного света грибников может ждать хороший урожай.

Грибы в народе называют растительным мясом, потому что они содержат белок. Содержание жиров незначительное, а вот по количеству минеральных элементов грибы ничуть не уступают фруктам. Они богаты солями калия и фосфора, есть и микроэлементы — цинк, медь, йод и другие.

Такие сорта грибов, как лисички, белые и опята богаты содержанием витаминов РР и В-1. А ароматические и экстрактивные вещества способствуют улучшению аппетита и выделению желудочного сока. Поэтому грибы не рекомендуют употреблять при заболеваниях желудка, печени, кишечника и почек. Усваиваются грибы плохо, так как содержат большое количество клетчатки, состоящей из хитиноподобного вещества — фунгина, который сам не переваривается и затрудняет деятельность пищеварительных ферментов. Для профилактики проблем пищеварения при приготовлении грибов нужно их мельче резать и хорошо проваривать или прожаривать, предварительно сняв кожицу.

Опасные для здоровья грибы: меры профилактики при приготовлении грибных блюд



Самый ядовитый гриб — бледная поганка. Внешне он похож на шампиньон и зеленую сыроежку и отличается от них клубневидным вздутием у основания, заключенным в оболочку в виде оборки. На ножке имеется кольцо белого, зеленого либо бледно-желтого цвета. Этот гриб содержит опасные для здоровья ядовитые вещества, устойчивые к температурным воздействиям и не растворяющиеся в воде, поэтому они не разрушаются даже при проведении длительной термической обработки грибов.

Красный мухомор редко попадает в корзину грибника. Но некоторые виды мухоморов иногда принимают за шампиньоны. Поэтому при сборе шампиньонов нужно следить, чтобы у них на ножке не было клубневидных вздутий и пленчатого кольца. Обычно содержащийся в мухоморах яд вызывает легкое отравление — у человека усиливается потоотделение, появляются судороги, наблюдается двигательное возбуждение. Но некоторые виды мухоморов могут вызвать и тяжелое отравление, лечение и профилактика которого должна начинаться немедленно.

Следующий вид опасных грибов — строчки, но от содержащегося в них яда легко избавиться, соблюдая меры профилактики. Стоит хорошо промыть, почистить грибы, затем прокипятить дважды, каждый раз сливая отвар и промывая холодной водой. Если готовить грибы исключительно после такой обработки, то отравления не произойдет.

Сморчки — не ядовитые грибы, но они очень напоминают строчки, поэтому в целях профилактики перед приготовлением блюд их подвергают той же обработке. Собирая грибы, необходимо соблюдать основные меры профилактики:

не брать незнакомые грибы с характерным вздутием у корня — это опасные грибы;

не трогать подозрительные грибы бледного цвета с оборкой у основания — это небезопасные грибы;

не собирать незнакомые грибы в виде зонтиков, ножки которых похожи на булаву — это очень опасные грибы.

Если не трогать эти грибы, то ничто не испортит удовольствия от сбора, приготовления и употребления лесных грибов.

Профилактика пищевых отравлений актуальна и при консервировании грибов в домашних условиях. При небрежной очистке и обработке в консервы вместе с землей могут попасть споры возбудителей ботулизма. Они не разрушаются при кипячении и в герметически закрытых банках могут прорасти и выделить токсин. Поэтому, заготавливая дома грибы на зиму, нужно особое внимание уделять их качественной очистке.

Нелишне напомнить, что при сборе грибов класть в корзину стоит только хорошо известные, а вызывающие сомнение лучше выбросить.

Лечение и профилактика пищевых отравлений: первая помощь пострадавшему

Лечение и профилактика отравлений требуют внимательности, ведь симптомы отравления ядом грибов проявляются уже по истечении недолгого времени после употребления. Возникает головокружение, общая слабость, боль в животе, тошнота. Могут появляться даже галлюцинации — зрительные или слуховые, возбужденное состояние сменяется бессознательным.

При возникновении первых симптомов нужно сразу же, не теряя времени, начать принимать меры лечения и профилактики пищевого отравления. В первую очередь, стоит промыть пострадавшему желудок. Для этого ему дают выпить около одного литра воды комнатной температуры, в которую можно добавить чайную ложку пищевой соды или немного марганцовки.

После промывания желудка рекомендуется дать пострадавшему слабительное. После процедуры очищения желудка уложить больного в постель, согреть грелками и напоить крепким чаем или же кофе. Обычно спустя час-полтора наступает улучшение, но все же часть яда может остаться в организме. Поэтому после оказания первой помощи необходимо сразу вызвать скорую помощь.