

Памятка по сбору и употреблению грибов



Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. В них много грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Грибные белки, в основном, трудно растворимые, что отрицательно сказывается на процессе пищеварения. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта. На фоне полного здоровья детям и пожилым людям нежелательно употребление грибов.

Собирать грибы лучше утром по росе. Для сохранения свежести грибов необходимо их собирать в плетеные корзины. Не рекомендуется собирать в ведра, полиэтиленовые пакеты или мешки, так как в них нет доступа воздуха, а также повышается температура, что приводит к порче грибов. Собирать необходимо вдали от дорог, магистралей, вне населенных мест, в экологически чистых районах (это связано с накоплением в почве токсичных элементов свинца, кадмия). Нельзя собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы. Срезать гриб надо с целой ножкой. Во время сбора нельзя пробовать грибы.

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления – неправильная технология приготовления грибов.



Для обезвреживания условно съедобных грибов требуется специальная предварительная обработка, в процессе которой ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба. Очищенные от остатков земли, хорошо промытые грибы отвариваются или отмачиваются. Только после этого можно грибы использовать для приготовления грибных блюд.

Специалисты Управления не рекомендуют покупать свежие или сушеные грибы в местах стихийной торговли, а также грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленных в домашних условиях.

Если после употребления в пищу грибов появились признаки отравления, то необходимо срочно вызвать врача. До его прихода рекомендуется постельный режим и обильное питье (холодная вода, холодный крепкий чай, можно применить активированный уголь).

Заготовка грибов. Памятка по профилактике ботулизма.

Ботулизм – это отравление токсинами возбудителей ботулизма, которое характеризуется тяжелым поражением центральной и вегетативной нервной системы. От человека к человеку ботулизм не передаётся.

Инкубационный период при ботулизме составляет от 2 часов до двух-трех дней (последнее — в редких случаях) и зависит от количества токсина, попавшего в организм. Симптомы ботулизма на начальной стадии могут быть неявными и напоминать ряд других болезней, связанных с желудочно-кишечным трактом, что усложняет постановку диагноза. К первым признакам ботулизма относятся: головная боль; боли в животе, рвота, понос; слабость и головокружение; затем присоединяются: нарушение зрения

(двоение в глазах и т. п.); повышение температуры вследствие интоксикации организма; трудности с глотанием (ощущение комка в горле).



Нужно помнить, что возбудители ботулизма в виде спор во внешней среде (почве, иле озер и рек) длительно сохраняются. Практически все пищевые продукты, загрязненные почвой или содержимым кишечника животных, птиц, рыб могут содержать споры ботулизма. Однако заболевание может возникнуть только при употреблении продуктов питания, которые произведены в анаэробных условиях, с нарушением технологического процесса, без достаточной термической обработки. Это могут быть консервы, особенно домашнего приготовления, копченые, вяленые мясные и рыбные изделия, а также другие продукты, в которых имеются условия для развития вегетативных форм микробов и токсинообразования. Эти продукты чаще вызывают групповые, "семейные" вспышки заболеваний.

В целях профилактики заболевания рекомендуется:

- для консервирования надо использовать только свежие грибы, недопустимо консервировать лежалые и испорченные;
- необходимо тщательно промыть грибы; если их поверхность загрязнена землей, пользоваться при мытье щеткой;
- строго соблюдать правила стерилизации банок, крышек и режим тепловой обработки грибов в домашних условиях;
- хранить домашние консервы при низких температурах, обязательно отбраковывать и уничтожать бомбажные (вздутые) банки;
- лучше воздержаться от покупки на рынках (с рук) изготовленные в домашних условиях консервированные грибы или овощи в банках с закатанными крышками.