

Любителям "ТИХОЙ" ОХОТЫ



Грибы являются источником белков, витаминов, таких, как рибофлавин, ниацин и пантотеновая кислота, и минералов: селена, меди и калия. Некоторые виды грибов по содержанию в них белков приравнивают к мясу. Однако, кроме пользы грибы могут таить в себе и опасность, ведь употребленные в пищу ядовитых грибов могут привести к тяжелым отравлениям и даже летальному исходу.

ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ:

- ☀ Необходимо знать видовой состав грибов и собирать заведомо только съедобные грибы, не вызывающие сомнения.
- ☀ Старые, червивые, а также грибы с видимыми дефектами тоже не стоит класть в корзину. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, пагубно влияющие на организм человека. Поэтому пригодными для пищи являются только сравнительно молодые грибы.
- ☀ Перебирать и подвергать термической обработке грибной "улов" надо в течение трех часов после сбора, отваривать нужно минимум два раза не менее 50 минут, обязательно меняя воду.
- ☀ Особое внимание следует обратить на то, что и съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях (вдоль автодорог, рядом с вредными промышленными предприятиями, химическими комбинатами и т.д.) накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы и тогда становятся опасными для здоровья.
- ☀ Грибы — тяжело усваиваемый пищевой продукт для человека, поэтому не рекомендуют их есть беременным и кормящим женщинам, детям до 8 лет независимо от способа и времени приготовления, а также людям преклонного возраста и имеющим болезни желудочно-кишечного тракта.
- ☀ Не рекомендуется покупать грибы в местах несанкционированной торговли, вдоль автотрасс, не рассортированные по видовому составу, упакованные в герметичные емкости;
- ☀ Помните, что употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома;
- ☀ Помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

В случае если после приема грибов у кого-либо в семье появляются признаки отравления, не следует полагаться на домашние средства. Отравление грибами сначала проявляется так же, как любое другое отравление. **Среди первых его симптомов:** тошнота, головокружение, рвота, расстройство стула, боль в животе. **В более тяжелых случаях могут возникать:** нарушение координации движений, судороги, галлюцинации, потеря сознания.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО ОТРАВЛЕНИЕ?

- ☀ **Незамедлительно вызвать скорую помощь**
- ☀ Промыть желудок – выпить 1,5л воды и вызвать рвоту
- ☀ Принять сорбент (активированный уголь)
- ☀ Обеспечить обильное питье и постельный режим

Помните, поздно начатое лечение (на 2 - 5 сутки) в большинстве случаев безуспешно!

Поэтому, не откладывая, обращайтесь за медицинской помощью!

