**Наступил сезон сбора грибов**

Наступил сезон сбора грибов, а значит появился риск отравления ими. Грибы – уникальный продукт, дарованный человеку природой. Уникальность продукта заключается в их составе, но в тоже время помимо огромного количества полезных веществ некоторые грибы могут содержать яды, токсины, соли тяжелых металлов и множество других веществ, которые способны нанести существенный вред здоровью человека.

Основная причина отравлений грибами – это употребление неизвестных грибов, неумение отличить съедобные грибы от ядовитых, игнорирование правил их хранения и приготовления.

К ядовитым грибам относится: бледная поганка, мухоморы, ложные опята, ложные дождевики, строчки и другие. Условно-съедобные грибы также могут стать причиной отравления в результате неправильной кулинарной обработки.

 Грибы плохо перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Не рекомендуется, есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления), а также лицам с заболеваниями органов пищеварения.

Первые признаки отравления грибами появляются через 6-12 часов. К ним относятся: головная боль, рвота, головокружение, слабость. При появлении первых симптомов отравления грибами следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Для того, чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

1. Собирать только те грибы, которые Вы хорошо знаете и которые не вызывают у Вас сомнения.
2. Не пробовать сырые грибы на вкус.
3. Собранные грибы нужно перебирать и сортировать сразу.
4. Перебирая, необходимо выбрасывать старые грибы, так как при старении в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием ядовитых веществ.
5. Не покупайте грибы у случайных лиц.
6. Не кормите грибами детей.
7. Все грибы необходимо отваривать, а отвар сливать.
8. Нельзя собирать грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города.
9. Не употребляйте в пищу грибы если у Вас имеются заболевания органов пищеварения.
10. При отравлении грибами нельзя употреблять алкоголь, так как он усиливает всасывание токсинов.

Будьте внимательны и соблюдайте правила при сборе грибов. Помните, даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными.

инструктор – валеолог

ГУ «Шарковщинский районный ЦГЭ» Г.А. Богданова