

## ПРАВИЛА ДЛЯ ГРИБНИКОВ

Собирая грибы, необходимо быть предельно внимательными: ведь дары природы могут оказаться опасными для здоровья.

Зря считают, что ядовитых грибов сравнительно мало на самом же деле только в Центральной Европе их встречается около 90 видов. Причем с десятков из них являются смертельно опасными.

Следует помнить, что существует еще около 50 видов грибов, которые в сыром виде или при недостаточной тепловой обработке могут вызвать острые симптомы отравления, и это не говоря уже о смертельно ядовитой бледной поганке.

Помните, что ядовитые грибы, как и съедобные, могут заселяться насекомыми, поэтому отсутствие насекомых в плодовых телах или их наличие еще ни о чем не говорит.

Не представляется возможным определить ядовитость и с помощью серебряных предметов, которые якобы чернеют в посуде, где варятся ядовитые грибы. Потемнение серебра объясняется действием сульфгидрильных групп аминокислот, которые содержатся как в съедобных, так и в ядовитых грибах.

Не может быть показателем ядовитости также запах и цвет мякоти грибов. Например, бледная поганка зачастую имеет довольно приятный запах, а мякоть хорошего съедобного гриба на изломе приобретает отпугивающий цвет синьки. Поэтому при распознавании грибов следует руководствоваться их индивидуальными признаками.

Грибы относятся к тем организмам, которые способны аккумулировать из окружающей среды многие вредные вещества. Поэтому не следует их собирать в местах захоронения погибших животных, вдоль автострад с интенсивным автомобильным движением (с выхлопными газами выделяются соединения некоторых тяжелых металлов), возле складов пестицидов и минеральных удобрений. Грибы нельзя собирать в зоне влияния промышленных предприятий (она устанавливается специальными службами), где в окружающую среду попадают соединения тяжелых металлов, серы, фтора, хлора и т.д.

**Категорически нельзя собирать грибы и в местностях, где зараженность почвы или воздуха радиоактивными веществами превышает допустимые пределы!**

Не стоит забывать, о том, что грибы всегда растут в одних и тех же местах, а значит старайтесь не повреждать грибницу, если собираетесь приехать в лес снова. Малоопытным грибникам лучше аккуратно выкручивать гриб из земли, чтобы по ножке определить его вид. Если же вы абсолютно уверены в безопасности найденного экземпляра, то его можно аккуратно срезать. Оставьте доживать свой век старые и червивые, не трогайте и слишком маленькие – пусть себе спокойно дорастут.

Собранные грибы нужно очистить от грязи, изъеденных краев или червей прямо на месте, причем очень тщательно. Если кожица шляпки у гриба очень скользкая, слизистая (как, например, у масленка), то снимать ее тоже нужно сразу. Дома грибы необходимо еще раз тщательно осмотреть и промыть. Так можно максимально снизить риск отравления.

Собирая грибы, будьте предельно внимательны. Ядовитые умело маскируются под своих съедобных товарищей. К примеру, бледная поганка неопытными любителями может быть принята за шампиньон. Но у поганки есть клубневидное утолщение у основания ножки и бледно-розовые или темными пластинки, чего Вы не найдете у шампиньонов. Не забывайте о том, что бледная поганка является причиной 90% смертельных отравлений. Это единственный гриб, по недосмотру срезанный и приготовленный вместе с неядовитыми, может стать причиной гибели целой семьи.

**Не позволяйте детям брать ядовитые грибы в руки!**

**Не пробуйте сами подозрительные грибы на вкус!**

Чтобы поход по грибы не закончился отравлением, необходимо помнить о правилах их сбора. И самое главное: «Не знаешь гриб – не ешь!». Лучше всего ходить по грибы в компании опытных людей, которые уберегут Вас от неправильного выбора.

При всяком, даже легком, отравлении грибами необходимо немедленно обратиться к врачу или доставить пострадавшего в больницу. До прихода врача больному следует очистить желудок, обязательно положить в кровать, к ногам и животу приложить грелки.

Нужно давать пить маленькими глотками холодную подсоленную воду (одна чайная ложка соли на стакан воды) – это несколько ослабляет тошноту и рвоту. Кроме того, можно давать крепкий чай, черный кофе, мед и молоко.

Человеку, отравившемуся грибами, ни в коем случае нельзя употреблять алкогольные напитки, так как спирт содействует быстрому всасыванию в организм грибных ядов.

Остатки грибов, которые привели к отравлению, нужно передать врачу для исследования – это облегчит последующее лечение.

Следует помнить, что дети и люди преклонного возраста переносят отравления грибами наиболее тяжело. По наблюдениям врачей, чем позже после приема пищи появятся симптомы, тем опаснее отравление.

Грибы являются трудно перевариваемым в кишечнике продуктом. Не рекомендуется, есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления).

Грибы – продукт скоропортящийся. Не откладывайте их обработку!