



Обманчивые на вид, опасные для здоровья

Пик острых отравлений ядовитыми грибами в регионах России приходится на конец лета-начало осени

Острые отравления грибами протекают намного тяжелее других пищевых отравлений. Основная их причина – низкая осведомленность населения о съедобных и несъедобных грибах.

Выбирать с умом и терпением

Отравление грибами могут вызвать собственно ядовитые грибы (бледная поганка, мухоморы, ложные опята), условно съедобные грибы, выделяющие при разламывании млечный сок (дождевики, чернильный гриб или навозник, сморчки, строчки и т.д.), и даже съедобные грибы – в результате неумелой или неправильной кулинарной обработки, при разложении белков в старых плодовых телах, а также продуктов жизнедеятельности прижив-

шихся насекомых и червей). Чтобы не стать жертвой отравления, надо хорошо знать все виды ядовитых грибов и никогда не брать в пищу неизвестные грибы, прочно усвоить основные признаки ядовитых и несъедобных грибов. Надо иметь представление и о признаках отравления, о свойствах грибных ядов.

Надо помнить, что рядом с хорошими грибами часто растут грибы-двойники – ядовитые грибы, очень похожие на съедобные, которые могут вызвать серьезные, а иногда и смертельные отравления. К таким грибам-двойникам относятся ложные опята. Лжеопенок очень часто растет на одном пне с летним. Поэтому при сборе опят надо быть внимательным.

Существуют и грибы, вызывающие желудочные и кишечные расстройства (гастроинтестинальные). К этой группе относится много различных видов.

В их числе шампиньоны и родственные виды, некоторые грибы в сыром состоянии, волнушка, млечник серо-розовый, ложноопенок серно-желтый и другие.

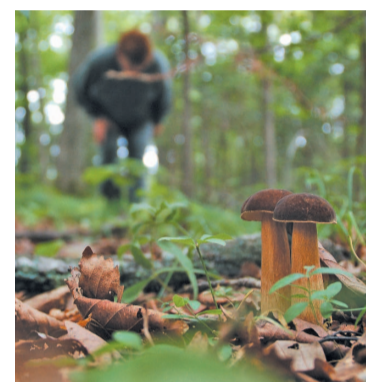
Готовить в пищу правильно

Другим правилом является знание способов использования грибов.

Есть целая группа видов – условно съедобные грибы, которые требуют дополнительной специальной обработки перед употреблением в пищу. Такие грибы перед употреблением следует нарезать, промыть и кипятить в течение 10-15 минут, отвар вылить, не пробуя, так как в него во время варки переходят ядовитые вещества. Отваренные грибы нужно еще раз промыть, отжать и только после этого готовить из них еду.

Отравления возникают при употреблении в пищу не только несъедобных грибов, но и съедобных перезревших и подсыхших.

Грибы – скоропортящийся продукт. Если их в течение нескольких часов не разобрать (особенно собранные в сырую погоду), грибы размякают и быстро становятся негодными. В старых плодовых телах начинается разложение, некоторые продукты распада являются ядовитыми. И, наконец, последний совет – не злоупотребляйте пищей из грибов. Не забывайте, что грибы – белковый продукт с большим содержанием клетчатки, переваривается с трудом. Не ешьте много грибов на ночь, при обработке сырых грибов старайтесь их мельче нарезать, больше используйте грибной порошок из высушенных грибов. Не рекомендуется есть



грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления).

В случае отравления необходимо как можно быстрее обратиться за помощью в лечебное учреждение и не заниматься самолечением.

Роспотребнадзор России

Осматривать при покупке, повторно – не замораживать

О качестве и безопасности рыбы и морепродуктов

Рыба незаменима для человеческого организма. Это – источник белка, множества витаминов и минералов. Морская рыба отличается наличием полезных веществ (йода и брома), высоким содержанием белков и различных аминокислот. По своим питательным свойствам речная рыба немного уступает морской, но больше полезных веществ в особях, обитающих в реках. В частности, речная рыба содержит много белка в сочетании с аминокислотами, таурином, лизином. Более того, такие полезные вещества, как фосфор и кальций, полученные с пищей от речной рыбы, легче и быстрее усваиваются организмом. Кроме того, для людей, придерживающихся диетического питания, рекомендуется именно речная рыба, поскольку она легче усваивается организмом. Благодаря употреблению рыбного филе снижается уровень холестерина, стабилизирует-

ся работа сердечно-сосудистой и кровеносной систем.

Для того чтобы блюда из рыбы порадовали без вреда для здоровья, необходимо выбирать качественный продукт.

Рыба относится к скоропортящимся продуктам питания, поэтому выбирать ее необходимо внимательно и даже придирчиво. Для каждого вида рыбы (живой, охлажденной, мороженой, копченой) должны соблюдаться свои условия хранения. Но для каждого из них важен внешний вид (без пятен, глаза – ясные, выпуклые, чешуя блестящая, с легким налетом) и отсутствие посторонних запахов.

При выборе мороженой рыбы необходимо обращать внимание на упругое, без «лохмотьев» филе рыбы, без снеговой шубы, не слипшееся между собой. Это – показатели свежести рыбы, которую не подвергали разморозке и повторной заморозке.

При разделке рыбы необходимо обратить вни-

мание на консистенцию мяса: качественная тушка должна быть упругая, плотная, с целыми волокнами. Если кости легко отделяются от мяса, значит, тушка не первой свежести.

Правила хранения рыбы также включают в себя предварительный этап подготовки. Сырую рыбу нужно почистить от чешуи и извлечь потроха. Вымыть сверху и изнутри, обсушить салфетками или бумажным полотенцем. Переложить рыбу в тару для хранения, замотать пищевой пленкой или плотно закрыть крышкой. Сырую рыбу нельзя держать при плюсовой температуре, так как этот продукт подвержен быстрой порче из-за развития бактерий и плесневелых грибов. Ранее замороженную рыбу не рекомендуется размораживать, а потом подвергать повторной заморозке. Поэтому ее лучше порезать порционно, завернуть в пищевую пленку и отправить в морозилку.

Роспотребнадзор России

