**Профилактика отравлений грибами**

Грибы-традиционное белорусское блюдо. Отравления характеризуются сезонностью: наблюдаются преимущественно весной, в конце лета и в начале осени. Грибы способны аккумулировать из окружающей среды вредные вещества и накапливать их в себе .Не следует собирать грибы возле автомагистралей, предприятий.

Токсической основой несъедобных грибов являются сильнодействующие яды, которые не разрушаются при кулинарной обработке и оказывают пагубное воздействие на печень и нервную систему. Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3-12 часов после употребления грибов. Появляются резкая боль в животе, рвота, слабость головная боль.В дальнейшем могут возникать судороги, галюцинации, бред. Смертельным исходом заканчиваются отравления несъедобными грибами для 25-50% пострадавших.

Отравиться можно не только ядовитыми по своей природе грибами, но и условно-съедобными, если пренебречь основными правилами их обработки и приготавления. К таким грибам относятся чернушки и другие: их плодовые тела содержат горькие ядовитые вещества.

Чтобы избежать отравления грибами, нужно уметь отличать ядовитые грибы от съедобных, особенно внимательно изучив отличия тех ядовитых грибов, которые внешне похожи на съедобные (к примеру, ложных опят). Не стоит употреблять в пищу неизвестные вам или сомнительные грибы. Никогда не покупайте в местах несанкционированной торговли и на рынках грибные консервы, герметично закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру и различные салаты с грибами. Не затягивайте с обработкой грибов после сбора и соблюдайте все правила приготовления — тогда отравление грибами вам не страшно.

Инструтор-валеолог

Карина Сопот

Калинковичский ЦГЭ