

# Дары леса: польза и опасность!?



Дикорастущие ягоды и грибы широко используются в качестве продуктов питания населением нашего города.

Грибы содержат в среднем до 90% воды, до 4% белков, до 2% клетчатки, до 1,5% углеводов, до 1% жиров, до 1,5% - минеральных веществ. Грибные белки содержат большое количество аминокислот, в том числе, и незаменимых. Питательную ценность грибов определяет содержание аминокислот. Наиболее полный набор аминокислот (до 22) обнаружен в белом грибе. В грибах много солей, железа, фосфора, калия и микроэлементов- цинк, марганец, йод и медь. Почти все съедобные грибы содержат витамины А, В, В1, С, и РР. По содержанию белков они превосходят любые овощи. Правда, белки грибов усваиваются хуже, чем животные белки.

Хорошей усвояемости грибов мешает значительное содержание в них клетчатки, пропитанной хитином. Хитин не только не переваривается в желудочно-кишечном тракте человека, но и затрудняет доступ пищеварительным сокам.

В связи с наступающим сезоном массовой заготовки «даров леса» нужно помнить, что ягоды и грибы способны накапливать радионуклиды. Проблема радиационной безопасности для жителей Беларуси даже спустя 30 лет после катастрофы на Чернобыльской АЭС остается актуальной. Однако население стало меньше беспокоиться о возможном содержании радионуклидов в собранных в лесах ягодах и грибах, добытой дичи или рыбе.



**Предельно допустимый уровень содержания цезия-137 в свежих грибах 370 Бк/кг, в свежих ягодах 185 Бк/кг.**

*Опасность могут представлять грибы и ягоды «аккумуляторы» токсичных веществ из внешней среды (тяжёлых металлов, пестицидов, радионуклидов).*

По степени накопления цезия-137 (радиоцезия) съедобные грибы делятся на четыре группы:

1. слабонакапливающие (более безопасные): вешенка, шампиньон, дождевик, гриб-зонтик, опята;
2. средненакапливающие: подберезовик, подосиновик, рядовка серая, лисичка обыкновенная, белый гриб;
3. сильнонакапливающие: сыроежки, млечники, зеленушка;
4. аккумуляторы радиоцезия (наиболее опасные): маслята, моховики, свинушка, горькушка, польский гриб.

По интенсивности накопления цезия-137 в порядке увеличения ягоды можно расположить следующим образом: земляника, ежевика, малина, брусника, голубика. Больше всего накапливают радионуклиды клюква и черника.



## Лабораторное исследование позволяет быть уверенным в безопасности употребляемого продукта.

Для проверки безопасности дикорастущих грибов и ягод жители г. Жодино могут обратиться в лаборатории ГУ «Жодинский городской центр гигиены и эпидемиологии» и ГУ «Жодинская городская ветеринарная станция» на городском рынке. На исследование необходимо сдать не менее 0,5 литра свежих грибов и ягод. Информация о полученных результатах выдается устно в день обращения.

Бесплатно ягоды, грибы и другую сельскохозяйственную продукцию для **личного потребления** можно бесплатно проверить на содержание радионуклидов в центрах гигиены и эпидемиологии.



Снижения содержания цезия-137 в грибах можно достигнуть путем их отваривания в течение как минимум 60 минут в соленой воде с 2—3-кратной сменой отвара. Собранные грибы необходимо как можно быстрее очистить ото мха, почвы, а у некоторых грибов снять кожицу со шляпки. Также для уменьшения содержания радионуклидов грибы вымачивают в течение суток, несколько раз вываривают, сливая воду, промывая грибы.

### Желудочно-кишечные отравления.

Типичные желудочно-кишечные симптомы могут вызывать многие грибы, которые обычно считаются слабоядовитыми, а также условно-съедобные при неправильном сборе и кулинарной обработке. Симптомы проявляются через несколько часов в виде болей в животе, рвоты, диареи и жара, в тяжёлых случаях сопровождаются судорогами и потерей сознания. Отравление может спровоцировать серьёзные осложнения, особенно у детей, пожилых людей и людей, имеющих хронические заболевания органов ЖКТ.

### Отравление галлюциногенами

Наиболее изучены как галлюциногенные — грибы рода Psilocybe, в качестве действующего начала они содержат псилоцин и псилоцибин. Яды этих грибов относят к веществам, вызывающим нарушения психики. Отравление сопровождается быстрым снижением артериального давления,

наступает чувство опьянения и упадок сил. Вскоре появляются признаки тяжёлого психоза с галлюцинациями, искажаются представления о пространстве и времени, могут быть депрессивные состояния.

### **Отравление мушкетером**

Есть грибы, которые содержат только мушкетерин и не содержат других ядов. Отравление этими грибами проявляется через 1 — 2 часа, характерны повышенное слюноотделение, потоотделение, рвота. В тяжёлых случаях наступают коллапс, нарушения дыхания, отёк лёгких.

### **Отравление сморчковыми грибами**

Может быть вызвано разными видами строчков, употреблением неправильно приготовленных блюд из сморчковых грибов или их неумеренным употреблением. Яды этих грибов могут быть частично или совершенно термостойкими, т.е. не разрушаются при отваривании. Они оказывают гемолитическое действие, симптомами отравления являются рвота, диарея и сильная сонливость. В тяжёлых случаях возникают судороги.

### **Отравление мухоморами**

Может сопровождаться различными типами симптомов, поскольку эти грибы содержат несколько ядов. Чаще всего отравление вызывается мушкетером, мушкетерином. Основные симптомы отравления — это расстройства нервной системы, сопровождающиеся бредом, галлюцинациями, истерией и сильной сонливостью.

### **Смертельно ядовитые грибы**

Среди грибов встречаются смертельно ядовитые виды, то есть способные вызвать отравление с летальным исходом даже при небольшом количестве съеденных грибов. Смертельно ядовитыми видами считаются:

- Мухомор (*Amanita pantherina*)
- Бледная поганка (*Amanita phalloides*)
- Весенняя поганка (*Amanita verna*)
- Многие виды зонтиков

### **Причины отравления грибами**

1. Токсичность самих грибов, обусловленная наличием ТОКСИНОВ. Употребление в пищу неизвестных или сомнительных грибов.
2. Продолжительное хранение собранных грибов без их кулинарной обработки, либо длительное хранение уже приготовленных грибов.
3. Поражение грибов вредителями, в частности, грибными мухами.
4. Совместное употребление грибов некоторых видов с алкоголем.
5. Накопление в процессе роста гриба в плодовых телах тяжёлых металлов и др. вредных веществ. Сбор грибов и ягод вдоль автомобильных дорог.
6. Частое употребление в пищу грибов семейства Сморчковые.

### **Меры предосторожности при сборе и использовании грибов**

Наиболее часто случаются отравления грибами, которые имеют внешнее сходство со съедобными и случайно собираются вместе с ними. Чтобы избежать такой ошибки, которая может стать фатальной, необходимо хорошо изучить общие признаки грибов и знать характерные отличия ядовитых видов. Собирать следует только известные вам виды грибов. Неизвестные или сомнительные грибы нельзя употреблять в пищу. Для детей

многие грибы намного опаснее, чем для взрослых, поэтому употребление даже «хороших» грибов детьми следует ограничить. Также нельзя собирать грибы вдоль автомобильных дорог, так как в них будет превышение содержания тяжелых металлов и др. вредных веществ.

## Первая помощь

### *1. При первых признаках отравления грибами необходимо вызвать врача.*

Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. При появлении первых признаков отравления, следует немедленно обратиться в лечебное учреждение за квалифицированной медицинской помощью. До прихода врача больного укладывают в постель, проводят промывание желудка: дают обильное питье (4—5 стаканов кипяченой воды комнатной температуры, выпить мелкими глотками) или светло-розового раствора марганцовки и вызывают рвоту, надавливая на корень языка. Для удаления яда из кишечника сразу после промывания желудка дают слабительное и делают клизму.

### *2. Для уточнения диагноза сохраняют не съеденные грибы.*

### *3. Лечение при отравлениях грибами зависит от их вида.*

В места организованной торговли дарами леса радиоактивные ягоды и грибы, как правило, не попадают. «Неблагонадежные» продавцы на проверку в лабораторию товар не несут, зная заранее, что собранные ими дары леса могут быть сильно загрязнены радионуклидами. В лаборатории такие грибы и ягоды сразу же утилизируют, а так остается шанс сбыть их где-то в подземном переходе, на остановках общественного транспорта и выходах из метро. На всех предприятиях пищевой промышленности, занимающихся сбором и переработкой дикорастущих ягод и грибов, также организован радиационный контроль за поступающим сырьем и готовой продукцией.

Жители г. Жодино, **желающие продать грибы и ягоды на рынке** обязаны иметь при себе справку из ветлаборатории рынка или протокол исследований из радиологической лаборатории ГУ «Жодинский ГЦГЭ» о проведении радиологического исследования. Лаборатория рынка каждому продавцу по результатам исследования выписывает специальный талон — его наличие является подтверждением безопасности продукции. Администрация рынка не допускает к торговле продукцию без документа о прохождении радиологического контроля.

Заплатив небольшую сумму и потратив пятнадцать минут времени, можно избежать лишних неприятностей и хлопот.

Об этом важно знать не только тем, кто отправляется в лес, но и тем, кто приобретает дикорастущие ягоды и грибы в несанкционированных местах уличной торговли: у магазинов, вдоль автомагистралей и просто у знакомых.