

## **Предупреждение пищевых отравлений, отравлений ядовитыми растениями и грибами**

Проблема острых отравлений - одна из наиболее актуальных, особенно в летний период.

***Чтобы избежать пищевых отравлений, нужно выполнять простые правила гигиены питания, хранения и приготовления пищи:***

**1.** Соблюдать правила личной гигиены, мыть руки как можно чаще, особенно – после посещения общественных мест и туалета. Тщательно мойте фрукты и овощи перед приготовлением для удаления остатков почвы, которая служит домом для вредных бактерий;

**2.** Тщательно мойте фрукты и овощи перед приготовлением для удаления остатков почвы, которая служит домом для вредных бактерий;

**3.** Кухонную посуду, плиту, поверхность стола, раковину, инвентарь мыть специальными средствами и содержать в чистоте.

**4.** Продукты, употребляемые в пищу, должны быть свежими, или сохранёнными со всеми правилами обработки и хранения каждой группы продуктов.

**5.** Смотрите на дату срока годности, нанесённую на упаковку продукта. Чем «старше» пища, тем больше шансов у микробов достигнуть в ней уровня, способного нанести нам вред.

### **Действия при отравлении ядовитыми растениями и грибами**

***При попадании в организм ядовитых растений, а также при подозрении на это необходимо срочно принять меры первой помощи:***

- Незамедлительно вызвать врача или скорую медицинскую помощь
- Если пострадавший в сознании, надо промыть ему желудок: дать выпить 3-4 стакана воды и, пальцем или черенком ложки надавливая на корень языка, вызвать у него рвоту. Промывание желудка следует повторить 2-3 раза.

***В целях предупреждения отравления никогда не собирайте грибы:***

- Вблизи промышленных предприятий, свалок, полей, обработанных химикатами, железнодорожных путей и автодорог, под высоковольтными линиями, в черте города, в том числе и в парках.

-С неприятным запахом, имеющие у основания клубневидное утолщение, с оболочкой, «сумкой» у основания ножки.

*Многие виды ядовитых грибов легко спутать со съедобными, помните об этом!*

Неправильная кулинарная обработка съедобных грибов так же может вызвать отравления. **Правильно обрабатывайте грибы.**

Абсолютно надежных методов определения ядовиты грибы или нет, не существует. Единственный выход точно знать каждый из грибов и не брать те, в которых сомневаетесь.

***Профилактика отравления ядовитыми растениями и грибами состоит в мерах предосторожности***

-Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений, плоды, семена, грибы, как бы привлекательно они не выглядели.

-К незнакомым растениям даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожег, аллергическую реакцию.

Чтобы избежать отравления, надо научить детей хорошо знать основные признаки ядовитых и несъедобных грибов и растений (см. далее) и поддерживать правила- никогда ничего незнакомого и опасного не пробовать на вкус, не употреблять в пищу и даже не трогать руками.

В ядовитых растениях содержатся яды, способные вызвать отравления как при вдыхании летучих арома-веществ, выделяемых растениями, так и при попадании сока на кожу.

Самое сильное отравление можно получить при приеме внутрь токсина с ягодами, листьями, корнями.

Что же делать, если все- таки отравления избежать не удалось

Первые симптомы отравления могут появиться в течение 2-3 часов после еды.

**Признаки отравления:** слабость, рвота, диарея, температура, острая боль в животе, головная боль; иногда могут быть: редкий пульс, холодный пот, расстройства зрения, бред, галлюцинации, судороги.

### Действия:

- Незамедлительно вызовите скорую помощь, по возможности сохраните остатки грибов, вызвавших отравление.
- Немедленно начните промывание желудка водой с помощью зонда или методом искусственно вызванной рвоты.
- Дайте пострадавшему растолченные таблетки активированного угля, размешав их с водой, из расчета 1 таблетка на 10 кг. веса.
- Тепло укройте пострадавшего, разотрите ему руки, ноги.
- На голову положите холодный компресс.

### **Основные виды ядовитых грибов и растений**

По количеству ядовитых растений семейство пасленовых занимает одно из первых мест в растительном мире. Около 20 видов паслена растет на территории нашей страны. Среди них паслен сладко-горький (с лиловыми цветами и ярко-красными плодами) и паслен черный (с белыми цветами и черными ягодами).

**АКОНИТ ЯДОВИТЫЙ** (борец) – многолетнее растение, достигает двухметровой высоты. Встречается в лесах, на опушках, лесных полянах. Фиолетовые цветы собраны в красивые кисти. Все части растения ядовиты.



**БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ** – растет вблизи жилья, на улицах, огородах, пустырях. Стебель толстый, ветвистый, покрыт волосками, которые издают неприятный запах. Цветы грязно-желтого цвета с фиолетовыми прожилками. К осени созревают плоды – коробочки с семенами темно-серого цвета,

Напоминающие зернышки мака. Именно они самая ядовитая часть растения. При отравлении беленой возникает сильная головная боль, расширяются зрачки, появляется сухость во рту, наступает сердцебиение и одышка. Если вовремя не оказать помощь, отравление может стать смертельным.



**БЕЛАДОННА (красавка)** – очень ядовита. Растет на окраинах поселков и городов. Цвета – одиночные или парные колокольчики, коричневого цвета. Плод – черная, блестящая, шаровидная ягода, напоминающая вишню. Она то и содержит смертельный яд.



**ВОЛЧЬЕ ЛЫКО (Дафна)** – невысокий кустарник, растет в лиственных лесах. Цвести начинает рано, когда еще не сошел снег. Очень ароматные цветки по окраске и форме напоминает сирень. Плоды ярко-красные, овальные. При соприкосновении с корой растения возникают сильное воспаление кожи, а несколько съеденных ягод могут вызвать смерть человека.



**ВОРОНИЙ ГЛАЗ** – растение с невысоким стеблем. Плод – крупная синевато – черная ягода, расположена на фоне четырех крупных листьев. Отравление ягодами вороньего глаза очень опасно.



**ЖИМОЛОСТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ** – широко распространена в лесах и используется в городах как декоративный кустарник. Достигает высоты 1,5 - 2 м, ягоды красные или желтые расположены попарно, ядовиты.



Собирая грибы, надо помнить, что среди их есть и ядовитые, очень опасные. **НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРАВИЛОМ – ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ЗА ГРИБ, ЛУЧШЕ ЕГО НЕ БРАТЬ.** К ядовитым грибам, не поддающимся никакой кулинарной обработке, относятся: бледная поганка. Она содержит сильные яды, которые не разрушаются при варении и жаренье. Бледную поганку можно спутать с шампиньонам. Отличием служит то, что на нижней части ножки у бледной поганки всегда имеется небольшое клубневидное вздутие, покрытое оболочкой в виде оторочки или воротничка. В верхней части ножки пленчатое кольцо (белое, зеленоватое или бледно-желтое). Характерными отличительными признаками бледной поганки является клубневидное утолщение и воротничок в верхней части ножки, причем в шляпке этого гриба намного больше ядовитых веществ, чем в ножке. Мухомор(пантерный, красный, вонючий, порфиновый). В светлых лесистых лесах можно встретить сатанинский гриб. Шляпка у него серо-беловатая, выпуклая, трубчатый слой зеленовато-желтый, с красными порами, мякоть при срезе синееет, а потом становится бледной со слабым неприятным запахом. Очень ядовиты. Желчный и перечный грибы хотя и не ядовиты, но в пищу непригодны из-за горького вкуса. Нельзя употреблять в пищу ложные опята. Они меньше по размеру, чем съедобные опята, и не имеют пленок на ножках. Употребление этих грибов нередко заканчивается смертью. Очень осторожно нужно обращаться со сморчками и строчками. После соответствующей тепловой обработки эти грибы можно употреблять в пищу.