Автор: Н. Амосова, фельдшер – валеолог отдела общественного здоровья

Даже всезнайки, скептики и грибники с многолетним стажем часто удивляются тому, насколько разнообразны и удивительны эти живые существа.По содержанию белков грибы ближе к животным, а по составу углеводов и минералов — к растениям. Грибы существовали 400 миллионов лет назад, то есть, задолго до появления динозавров. Они являются одними из древнейших обитателей планеты, наряду с папоротниками. Но если гигантские папоротники, сохранившиеся с того же периода, значительно измельчали, то грибы, приспосабливаясь, видоизменялись.

Учёные считают грибы самыми разнообразными живыми существами на нашей планете. При самом приблизительном подсчёте получается, что грибов около 2 миллионов видов. Изучено при этом лишь 100 тысяч, а классифицировано и того меньше. Грибы с глубокой древности использовались как лекарственные средства. Да и сейчас во многих домах растёт в банках «чайный» или «молочный» гриб, напиток из которого повышает иммунитет и борется с воспалительными заболеваниями. В 1940 году А. Флемминг из дрожжевых грибов выделил пенициллин, открыв эру антибиотиков. Грибы – источник белка и, в меньшей степени, углеводов, при этом совершенно не содержат холестерина и животных насыщенных жиров.. Кроме белка и углеводов, грибы богаты витаминами В1, В2, Д, селеном, калием и антиоксидантами.

Съедобные грибы можно употреблять практически без каких либо ограничений. Определенную угрозу они могут представлять только для лиц с нарушениями пищеварения и индивидуальной непереносимостью к грибам. Не рекомендуется употреблять в пищу грибы детям до 8 лет, беременным и кормящим женщинам.

Ядовитые грибы – это грибы с высокой токсичностью, не теряющие своих опасных свойств даже в процессе приготовления. Небольшого кусочка такого гриба попавшего в пищу достаточно для самого серьезного отравления, вплоть до летального исхода. К наиболее опасным ядовитым грибам относятся такие, как бледная поганка, красный и белый мухомор, ложные опята и другие.

Бледная поганка - гриб из рода мухоморов, один из самых опасных и наиболее распространенных ядовитых грибов.Опасность отравления бледной поганкой состоит в длительном периоде, проходящем с момента отравления до выявления первых симптомов. При появлении же симптомов отравления, лечение часто оказывается запоздалым и неэффективным. Смерть больного обычно наступает в течении 10 дней с момента отравления

Первая помощь при отравлении грибами:

При любом отравлении грибами необходимо срочно вызвать врача или отвезти пострадавшего в больницу.Для уточнения диагноза необходимо сохранить все несъеденные грибы и сдать их в лабораторию. До приезда скорой помощи пострадавшему рекомендуется постельный режим. Обязательно промыть желудок.Самый простой способ — выпить 5-6 стаканов слабого раствора марганцовки розового цвета или кипяченой воды с содой и вызвать рвоту. Процедуру желательно повторить несколько раз.После промывания желудка нужно принять внутрь активированный уголь. После этого больного тепло укрывают и обкладывают грелками, дают пить горячий сладкий чай.

Ошибочные представления о ядовитых грибах. Вот лишь некоторые из таких опасных заблуждений:

- Головка репчатого лука побуреет, если при варке в кастрюлю с грибами попал ядовитый гриб. Это не так!

- Серебро потемнеет при варке с ядовитыми грибами. Заблуждение!

- Ядовитые грибы вызывают скисание молока. Неправда!

- Черви не едят ядовитые грибы. Нет, черви не едят

некоторые виды грибов в независимости от их ядовитости!

- В молодом возрасте съедобны любые грибы, токсины накапливаются со временем. Это опасное заблуждение, бледная поганка способна убить в любом возрасте!

- Ядовитые грибы неприятно пахнут. Если бы так… та же бледная поганка вполне может пахнуть шампиньонами!

Ну и последнее: будьте осторожны с грибами. Вкусное блюдо — не повод распрощаться с жизнью или погубить своих близких. Собирайте только те грибы, в которых вы уверены на все 100%. Избегайте покупать соленые или маринованные грибочки у бабушек на рынках, ведь не существует никакой гарантии, что в банку не попал даже один кусочек ядовитого гриба. Лучше перестраховаться и купить вкусные консервированные грибочки в магазине.