# Как избежать пищевых отравлений

**Пищевые отравления**- это заболевания, возникающие после употребления пищи, массивно обсемененной микроорганизмами, либо содержащей большое количество токсических веществ микробной или немикробной природы.

Пищевые отравления подразделяют на микробные, немикробные и отравления неустановленной этиологии.

Микробные пищевые отравления - острые заболевания, возникающие при употреблении пищи, содержащей большое количество живых возбудителей и токсинов.

Немикробные пищевые отравления – условно можно разделить на три группы:

1. Первая группа - включает отравления дикорастущими и культурными ядовитыми растениями, и отравления ядовитыми продуктами животного происхождения. К числу наиболее распространенных пищевых отравлений этой группы относятся отравления грибами. Возможны пищевые отравления ядовитыми семенами сорных растений попадающих в зерно при сборе урожая и поступающих в пищу с мукой.
2. Вторую группу - составляют отравления съедобными продуктами растительного и животного происхождения, которые приобретают ядовитые свойства при определенных условиях.
3. Третья группа - отравление примесями токсичных для организма химических веществ, пестицидами, солями тяжелых металлов, пищевыми добавками, введенными в количествах, превышающих допустимые, соединениями, мигрирующими в пищевой продукт из оборудования, инвентаря, тары, упаковочных материалов, другими химическими примесями.

Пищевые отравления неустановленной этиологии - этиологическая природа ряда заболеваний связанных с потреблением определенных видов пищи и обоснованно относимых к пищевым отравлениям, выяснена недостаточно.

В отличие от кишечных инфекций, пищевые отравления не контагиозные (не передаются от больного человека к здоровому).

Эти заболевания могут возникать в виде массовых вспышек, а также групповых и отдельных случаев. Для пищевых отравлений характернывнезапное начало, короткое течение. Возникновение отравлений нередко связано с потреблением какого-то одного пищевого продукта, содержащего вредное начало. В случаях длительного потребления пищевых продуктов, содержащих вредные вещества (пестициды, свинец), пищевые отравления могут протекать и по типу хронических заболеваний.

Наиболее чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и больные желудочно-кишечными заболеваниями. У них отравление нередко протекает в более тяжелой форме.

Клинические проявления отравлений чаще носят характер расстройств желудочно-кишечного тракта. Однако в ряде случаев эти симптомы отсутствуют (при ботулизме, отравлении соединениями свинца и др.).

**Основные симптомы пищевого отравления:**

* рвота (до 3 раз в сутки и более);
* диарея (иногда до 10 - 15 раз за день, часто со слизью-температура (37 - 37,5°С);
* тошнота, слабость;
* схваткообразные боли в животе, в подложечной или околопупочной области;
* иногда появляются озноб, тахикардия, понижается артериальное давление;
* изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц.

Инкубационный период у пищевого отравления недолгий - 2-3 часа, иногда симптомы появляются через 20 минут после еды.

**Меры профилактики и защиты от пищевых отравлений**

Основными принципами профилактики пищевых отравлений микробной природы являются:

* предупреждение заражения пищи микроорганизмами;
* недопущение размножения микроорганизмов и токсинообразования в продуктах питания;
* уничтожение микроорганизмов в пищевых продуктах в процессе их кулинарной обработки;
* строгое соблюдение санитарных правил первичной обработки продуктов;
* широкое использование холодильной технологии на всех этапах производственного процесса и транспортировки сырья, полуфабрикатов и готовой пищи;
* соблюдение установленных сроков реализации продуктов и готовых блюд, а также режимов хранения.

Основные принципы профилактики немикробных пищевых отравлений заключаются в предупреждении попадания в пищу различных вредных примесей, а также использования продуктов, ядовитых по своей природе или определенных условиях.

**Для защиты от пищевых отравлений на бытовом уровне необходимо:**

* покупать продукты питания только в установленных местах и проверять их сроки годности;
* транспортировать продукты, особенно те, что не подвергаются термической обработке, всегда в полиэтиленовых пакетах и закрытых сумках;
* следить за сроками хранения скоропортящихся продуктов, которые указаны на упаковке;
* хранить сырые и вареные продукты в холодильнике упакованными отдельно друг от друга;
* размораживать замороженные продукты в холодильниках или микроволновых печах. При размораживании в тепле часть продукта с поверхности быстро оттаивает, и в ней начинают размножаться микробы;
* не использовать один и тот же разделочный инвентарь, посуду для сырых и вареных продуктов;
* мыть руки обязательно с мылом каждый раз перед приготовлением пищи, перед едой, по возвращении с улицы и после посещения туалета;
* Ягоды, фрукты и овощи перед употреблением обязательно мыть, а затем обдавать кипяченой водой.
* Никогда не брать в дорогу скоропортящиеся продукты.
* Во время путешествия воздерживаться от покупки салатов и готовых блюд, предложенных уличными торговцами или "коробейниками" в поездах.

**Помните! Строго соблюдая правила хранения, кулинарной обработки продуктов и личной гигиены, Вы сможете уберечь себя и своих близких от пищевых отравлений!**

# О мерах профилактики отравления грибами. Памятка о профилактике отравлений, рекомендации по сбору, приготовлению и покупке.

Не секрет, что некоторые лесные грибы могут быть ядовитыми и опасными для жизни, другие - слишком сложные в поисках или приготовлении. Однако, если мухоморы и другие подозрительные грибы мы просто не будем собирать, то, все ли так хорошо с привычными лисичками?

Главная привлекательность и польза грибов находится в их сбалансированном составе всех ценных для организма человека компонентов. Здесь и белки, и жиры, и углеводы, и полезные витамины. Но при всем этом, грибы достаточно низкокалорийный и диетический продукт, ведь на 90% гриб состоит из воды.

В грибах содержится  18 аминокислот:  лейцин,  глютамин, аргинин и другие полезные аминокислоты, которые оказывают благоприятное действие на человеческий организм. Так, в 100 граммах грибов содержится 4 г белка, 3 г углеводов и всего 1 г жира. И каждый из этих составляющих будет полностью усваиваться организмом, оказывая полезные действия. Органические кислоты также есть в составе грибов, это полезные жирные кислоты - масляная кислота, пальмитиновая и стеариновая. Огромное количество витаминов содержится в грибах, в них есть витамины А, В, РР, Е и D.

Грибы благоприятно воздействуют на нервную систему, делают кожу здоровой, улучшают состояние ногтей и волос. Польза белых грибов и в содержании в них полезных микроэлементов- калия,  меди,  серы,  фосфора,  марганца, которые насыщают организм и способствуют его благоприятной работе. Весь этот компонент полезных веществ позволяет грибам благоприятно влиять на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ, выработку гормонов, улучшать иммунитет, усиливать выработку меланина в коже.

Огромную пользу оказывают грибы лисички. Они являются природным антибиотиком благодаря содержанию в них огромных доз витаминов А, В, селена и цинка. Грибы лисички очень полезны при сахарном диабете.  В среднем, калорийность общеизвестных грибов составляет 25 - 30 кал на 100 грамм.

Несмотря на такую пользу грибов, они обладают рядом противопоказаний, это касается возможных вредных свойствах съедобных и полезных грибов. Грибы могут стать причиной серьезного пищевого отравления. Поэтому грибы стоит приобретать только в магазинах, где шанс наткнуться на несвежий или ядовитый гриб значительно меньше. Отравление может вызвать несвежий, червивый или старый гриб. Частое и сильно активное употребление грибов может привести к болезням ЖКТ. Это связано с тем, что в грибах находится белок хитин, который практически не переваривается нашей пищеварительной системой. Именно его избыток может привести к гастриту и другим более серьезным проблемам. Поэтому не рекомендуется, употреблять в пищу грибы людям с ослабленным здоровьем, особенно с заболеваниями пищеварительной системы, и детям до 14 лет, так как в их организме недостаточно ферментов для их переваривания.

В целях предупреждения отравления грибами рекомендуем соблюдать основные меры предосторожности при сборе грибов и их кулинарной обработке:

- собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах;

- собирайте грибы в плетёные корзины - так они дольше будут свежими.

- собирайте только хорошо знакомые виды грибов.

- срезайте каждый гриб с целой ножкой.

- все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, пластинчатые грибы, грибы без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.

- обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

**Нельзя:**

- собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки - это приведёт к порче грибов;

- собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы;

- пробовать грибы во время сбора;

- подвергать грибы кулинарной обработке через день и более после сбора;

- мариновать и солить грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде;

- хранить грибы в тепле - это скоропортящийся продукт

**При приобретении уже собранных грибов важно помнить:**

- нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли;

- не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях;

- на рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов;

- экспертиза призвана определить качество грибов, их целостность, содержание радионуклидов. Только после проведения экспертизы выдаётся разрешение на реализацию продукции;

- если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными;

- не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная;

- не покупайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов - вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Чтобы обезвредить условно съедобные грибы, нужно их специальным образом обработать - очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или отварить. В процессе обработки ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба - только после этого можно грибы использовать для приготовления грибных блюд.

Грибы также могут быть причиной очень тяжелого заболевания - ботулизма. Его возбудители в виде спороносных палочек содержатся главным образом в почве. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и отмывать от земли грибы, предназначенные для консервирования. Домашняя термическая обработка споры ботулизма не убивает, грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками, а не закатывать, так как отсутствие кислорода благоприятно для развития крайне опасного токсина. Основными признаками ботулизма являются головная боль, головокружение, сухость во рту, ухудшение зрения - туман и двоение, зрачки слабо реагируют на свет, походка шаткая, веки опущены, движение рук затруднено.

**Важно!!! Соблюдайте условия хранения грибов и правила приготовления грибных блюд. Любые виды грибов нужно варить в хорошо подсоленной воде, которую после отваривания сливают!**