Автор: admin
17.03.2014 16:43 -

# Как летом избежать кишечных инфекций и пищевых отравлений? Часть 2

**Ягодки-грибочки**

Из более чем 100000 известных человеку видов грибов съедобны не более 250.

Следующая группа «отравлений» — отравление традиционными дарами леса: грибами и ягодами. Опасность здесь может подстерегать по нескольким направлениям.

Прежде всего, далеко не все хорошо ориентируются в лесной растительности, даже те, кто считают себя заядлыми грибниками и «лесными» людьми. Перепутать между собой виды грибов очень просто, а последствия могут оказаться плачевными, потому что действительно съедобных грибов не так много. И бледная поганка убивает лишь чуть медленнее, чем ботулотоксин, но примерно с той же эффективностью.

Следующая засада – обработка и заготовка. В первую очередь, конечно же, это касается грибов. Тут очень многое зависит от навыков и прилежания грибника-заготовителя. Просто отваривать и закатывать в банки – занятие рискованное (смотрите чуть выше рассказ о ботулизме).

И последняя, но самая неприятная тенденция. Даже традиционно съедобные грибы могут оказаться источником крупных проблем с пищеварением. Дело в том, что грибы имеют обыкновение впитывать в себя из почвы самые разнообразные вещества и соединения. Если они токсичны для человека, то и гриб, напичканный химикалиями, становится опасным. Даже если он белый.

*Как не попасться:*
собирать только те грибы и ягоды, в съедобности которых уверены на 100%, любое сомнение трактуется как повод не в пользу растения;
не собирать дары леса вдоль автомобильных и железнодорожных трасс, рядом со свалками, складами и прочими промышленными сооружениями;

не нарушать технологию обработки и приготовления: грибы лучше всего солить или мариновать.

**Осетрина второй свежести**

Последняя группа «отравлений» имеет, пожалуй, самую очевидную причину. Продукт просто-напросто испортился. Физико-химические свойства изменились настолько, что при попадании в организм он вызовет бурный протест со стороны желудка и кишечника.

Самое интересное, что у разных народов понятия о критичности изменения свойств той или иной пищи очень сильно различаются. Что чукче хорошо, кубанскому казаку может оказаться если не смертью, то масштабным расстройством кишечника точно. И если для жителя Исландии рыба с «душком» — элемент национальной кухни, связанный с недостаточностью пищеварительных ферментов у жителей острова, то для жителя Средней России знакомство с осетриной второй-третьей свежести может стоить двух-трех рулонов туалетной бумаги.

*Как не попасться:*
если консистенция, запах, цвет или другие характеристики пищи не внушают доверия – воздержитесь от экспериментов над собой;
если в другой стране вы хотите попробовать традиционные национальные блюда – поинтересуйтесь, из чего и как их готовят, вполне вероятно, что ваш желудок не обрадуется тому, что вы намерены в него положить.

Самое главное правило при любых проблемах с желудочно-кишечным трактом – не рассчитывать только на свои силы. В большинстве случаев вы не сможете определить – какая именно зараза в вас поселилась, и как с ней справиться, а также опасны ли вы для окружающих. Даже врачу для решения этих важных вопросов потребуются лабораторные исследования. А в таких серьезных случаях, как ботулизм или отравление грибами, промедление может стоить пострадавшему жизни.

Так что любой понос, сопровождающийся повышением температуры – веская причина вызвать врача. И не списывайте это на простое «пищевое отравление», оно, как мы выяснили, может быть очень коварным.

Часть 1

Автор - **Игорь Абрамов**
Источник