

ГРИБЫ БЕЗ БОТУЛИЗМА

Почему врачи, говоря о ботулизме, вспоминают про консервированные грибы? Их действительно нельзя есть? Давайте разберемся.

Ежегодно от ботулизма страдает около 200 человек. Это заболевание настолько опасно, что может привести к смерти.

Для того, чтобы не заболеть, важно кое-что понять.

Причина ботулизма - особые бактерии *Clostridium botulinum*. Они широко распространены в природе.

В почве эти бактерии живут в виде спор. Споры очень устойчивы во внешней среде. Проглатывание спор не опасно. В этом случае они транзитом пройдут кишечник и не заразят человека.

При наступлении благоприятных анаэробных условий споры превращаются в вегетативные бактерии, начинают активно размножаться и выделять ботулотоксины, которые при попадании в организм человека вызывают заболевание ботулизм. Для человека опасна не сама бактерия, а токсин, который она производит.

Ботулотоксин — это нервно-паралитический яд замедленного действия, способный убить человека.

Так почему консервы? В герметично закрытых консервах создаются идеальные условия для роста и размножения *Clostridium botulinum*. Ведь там нет кислорода! Образование ботулотоксина в этом случае идет очень быстро!

Важно! Внешний вид, запах консервов, содержащих ботулотоксин, в большинстве случаев никак не меняются.

А почему грибы? Причин две:

- грибы практически всегда загрязнены землей, поскольку растут близко к почве;
- сама структура грибов в виде мелких пластинок и трубочек на шляпке не позволяет их хорошо промыть.

Но есть одна хорошая новость!

Ботулотоксин неустоек к воздействию высоких температур и 20–30-минутное кипячение полностью разрушает его.

Так как же обезопасить себя?

- не употребляйте консервированные грибы без предварительной термической обработки: доведите их до кипения на быстром огне, а затем прокипятите в течение минимум 20 минут;
- если вы заготавливаете грибы впрок, лучше не консервировать их, а сушить или замораживать;
- храните консервированные грибы только в холодильнике, несмотря на соблюдение перечисленных мер предосторожности.

Если после употребления консервированных грибов вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и сообщите, что вы употребляли в пищу консервы.

Банку с остатками грибов не выбрасывайте – их необходимо отправить на лабораторное исследование. Это поможет быстрее выявить источник, поставить диагноз и начать правильное лечение.

Соблюдайте эти простые правила и будьте здоровы!

Врач-эпидемиолог
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в ЧР – Чувашии в г. Новочебоксарске»

Мочалова К.А