



PAŃSTWOWY
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku

~~Powiatowy Inspektor Sanitarny - Opiekun Higieny w Szczecinku~~

Szczecinek, dnia 08.09.2016r.

PS-N-PZ/4811-11/3/16

Panie/Panowie

wg rozdzielnika

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Szczecinku informuje, iż sezon grzybobrań rozpoczęty, a wraz z nim jak co roku powraca temat związany z tym czy warto jeść grzyby.

Grzyby to niedoceniony składnik naszego menu. Według opublikowanych badań regularne jedzenie grzybowego białka zmniejsza o około 15 proc. stężenie cholesterolu we krwi. Grzyby mogą ochronić nas przed wysokim cholesterolem i chorobami z nim związanymi. Wśród powszechnie spożywanych grzybów najczęściej białka zawierają pieczarki i borowiki. Grzyby to doskonały sposób na dostarczenie organizmowi nie tylko białek, ale mnóstwa witamin i biopierwiatków. Grzyby zawierają witaminę A, B1 i B2, B12, C, D, a także dużo składników mineralnych takich jak potas, fosfor, magnez, żelazo i wapń. W grzybach obecny jest kwas foliowy, który występuje bardzo rzadko nawet w warzywach, a który pomaga w leczeniu niedokrwistości, to także źródło kwasów tłuszczowych, enzymów i związków chitynowych. Grzyby są dobre na wzrok, wykazują działanie podobne do antybiotyku, dodają energii i przywracają siły osłabionemu innym chorobami organizmu. Wiele osób rezygnuje z ich spożywania, ponieważ nie znając się na grzybach, nie mają zaufania do zbieraczy i boją się zatruć, które mogą prowadzić nawet do śmierci. Każdego roku wiele osób ulega zatruciu grzybami. Najbardziej znanym bohaterem tych smutnych statystyk jest muchomor sromotnikowy, mylony z młodą kanią. Dlatego pamiętajmy - nigdy za wiele ostrożności. A gdy ktoś z domowników, nawet wiele godzin po zjedzeniu grzybowego dania, poczuje się źle, będzie mieć biegunkę, wymioty, dreszcze, natychmiast należy skontaktować go z lekarzem i opowiedzieć mu o posiłku z grzybów. Jeśli zachowała się resztką potrawy - warto wziąć ją ze sobą do lekarza. **Szybka interwencja może uratować życie.**

Zatrucia grzybami możesz uniknąć, jeżeli:

- Zachowasz rozwagę i będziesz zbierał tylko gatunki dobrze ci znane.
- Ze ściółki będziesz wyjmował całe owocniki, zwracając również uwagę na trzon, który zawiera ważne charakterystyczne cechy umożliwiające odróżnienie gatunków trujących od jadalnych.

- Przy zbieraniu grzybów obejrzyj dokładnie cały owocnik i ustalisz przynależność gatunkową grzyba, a w przypadku wątpliwych danych okaz wyrzucisz.
- Nie będziesz zbierał owocników małych, u których nie wykształciły się jeszcze cechy danego gatunku.
- Będziesz pamiętał, że większość grzybów trujących to grzyby blaszkowe, a muchomory mają blaszki białe.
- Nie będziesz zbierał olszówek i innych grzybów szkodliwych dla zdrowia, powodujących zaburzenia żołądkowo- jelitowe.
- Nie będziesz przechowywał potraw z grzybów nawet w lodówce, pamiętając, że psują się one łatwo i szybko i powstają w nich substancje trujące.

Ostrożność i zdrowy rozsądek trzeba zachować zawsze , ale grzyby ze względu na bogactwo niezbędnych składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu powinno się jeść przez cały rok, pod różną postacią. Poza tym spacer po lesie i kontakt z przyrodą to idealna forma odpoczynku dla osób żyjących w pośpiechu i stresie. To okazja, żeby się dotlenić i stracić trochę na wadze podczas wędrówki leśnymi ścieżkami w poszukiwaniu grzybów! A więc do lasu marsz, po grzyby i zdrowie!

powiatowy
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinie
Barbara Szyja

