**Будьте внимательны при сборе даров леса**

Актуальными для сбора являются все съедобные грибы, главное – разбираться в их и не перепутать с ядовитыми.

В Беларуси у каждого региона в соответствии с климатическими и природными особенностями, сложился свой «грибной диапазон». Для наших мест характерен расширенный «грибной диапазон», куда входят: боровики, красноголовики, подберезовики, лисички, опята, волнушки, грузди, сыроежки, маслята и др.

По составу грибы на 90% состоят из воды, богаты белками, витаминами группы С, РР,В1, В2, жиров в них содержится немного (за исключением сушёных белых), по количеству и составу углеводов они приближаются к овощам.

По утверждению специалистов, грибы обладают и некоторыми целебными свойствами: повышают жизненный тонус организма, помогают при головной боли, подагре, при лечении мочекаменной болезни, приостанавливают развитие такого грозного заболевания, как туберкулёз.

Правильно собранные и приготовленные грибы – это само лакомство, которое возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, способствует лучшему обмену веществ и пищеварению, укрепляет нервную систему.

В нашем рационе питания нет такого продукта, в котором сочетались бы привлекательный внешний вид, замечательные вкусовые качества и одновременная смертельная опасность, от расстройства желудка до тяжелейшего поражения печени, почек и летального исхода.

Чтобы радостные ощущения от большого количества собранных грибов не привели к печальному исходу, всегда следует помнить об элементарных мерах предосторожности при сборе и переработке лесных даров.

**Что нужно знать о грибах, чтобы получить пользу от их употребления и не оказаться на больничной койке?**

Специалисты напоминают, тяжесть заболевания будет зависеть от вида гриба, который вызвал отравление и от количества съеденной порции, от его возраста (старые, пересохшие и изъеденные мошками - не пригодны в пищу), от места его произрастания (вдоль железных и автомобильных дорог, в экологически неблагополучных районах, в местах обработанных ядохимикатами - запрещается собирать), от правильности приготовления (должны быть разобраны и переработаны не позднее чем через 2-4 часа после сбора).

 Собирать грибы в лесу начинают с мая и заканчивают поздней осенью. Самым вкусным и полезным грибом считается белый – боровик. Подосиновик среди трубчатых грибов (после белого гриба) занимает 2-е место, по пищевым качествам относится ко 2-й категории. Это самый быстрорастущий гриб, является одним из самых распространенных и известных съедобных грибов. Спутать этот нарядный гриб с другими грибами просто невозможно, он не имеет сходства ни с одним ядовитым грибом, а вот боровик, лисички, опята реально спутать с ядовитыми грибами.

**Специалисты напоминают, если вы не уверены в съедобности гриба, лучше его не срывать, оставить в лесу, вернуться домой с неполным лукошком, но остаться живым и невредимым.**

В лесах произрастает более чем 3 тысячи шляпочных грибов и только четыре сотни пригодны для употребления. Остальные грибы, так или иначе, таят в себе опасность.

По характеру воздействия токсинов все ядовитые и вредные грибы делятся на 3 группы:

- поражают желудочно – кишечный тракт;

- оказывают пагубное влияние на печень и почки;

- вызывают психические нарушения (бред, галлюцинации, возбуждение).

**Первые признаки отравления появляются уже через 3-12 часов (иногда раньше)**

 **Специалисты предупреждают, что в пищу пригодны молоденькие грибы, свежие, не покусанные насекомыми. Если гриб попался червивый - то его не задумываясь нужно выбросить.**

 **Правила безопасности для грибников**:

- гриб - очень коварный продукт, надо собирать только знакомые грибы, и те, в которых вы уверены;
- если лето выдалось дождливым, то грибы пропитываются водой и становятся непригодными для употребления в пищу, не стоит сушить такие грибы, они теряют вкусовые качества и выделяют токсины;
- по возвращению домой из леса следует перебрать грибы без промедления, затем положите их в соленую прохладную воду на 1 час;
- грибы необходимо тщательно перерабатывать и подвергать их надежной тепловой обработке.
 **Как правильно собирать грибы**:
 - грибы собирают рано утром, до того, как их нагреет солнце (в таком случае их можно будет хранить более длительное время);
 - не собирайте старые, переросшие грибы, в них накапливаются вредные для человека продукты;
 - собранные грибы сразу же очищают от приставшей к ним земли, листьев, травы,

- класть грибы следует в корзину шляпками вниз (так они лучше сохраняются).

 **Грибы - ценный белковый продукт,** но «на глаз» проверить качество и безопасность купленных грибов на рынке практически невозможно.

 Будьте предельно внимательны при сборе даров леса, так как существует огромное множество ядовитых двойников.

 **Бледная поганка** может маскироваться под разные грибы. Коварство её заключается в том, что она любит соседство с хорошими грибами, её автоматически можно срезать, даже и не заметив (чаще всего ее путают с зеленой сыроежкой и шампиньоном).

**Отравление бледной поганкой чаще всего приводит к летальному исходу**.

**Специалисты предупреждают**, что в лес обязательно нужно взять с собой препараты от аллергии, головной боли и сердечные средства, бактерицидный пластырь, воду, телефон с заряженной батареей