



PAŃSTWOWY
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku

~~Powiatowy Inspektor Sanitarny - Opiekun i Inspektor 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 rozpoczął się, 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 najwięcej 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!

mgr inż. Andrzej Szlachetko
Pracownik Instytutu Nauk o Żywności
w Szczecinie
Data: 17.11.2017