

УДК 613.26:582.28

*к.пед.н. Капранова Г. В.*

*(Алчевский информационно-методический центр,  
г. Алчевск, ЛНР, Россия, galya.kapranova.63@mail.ru),*

*д.м.н. Капранов С. В.*

*(Алчевская городская санитарно-эпидемиологическая станция,  
г. Алчевск, ЛНР, Россия, alch\_ses\_ok@mail.ru),*

*Мельникова З. В.*

*(Научное общество «Республиканская малая академия наук»,  
г. Луганск, ЛНР, Россия, zlatamelnikova266@gmail.com),*

*Тарабцев Д. В.*

*(Алчевская городская санитарно-эпидемиологическая станция,  
г. Алчевск, ЛНР, Россия, alch\_ses\_ok@mail.ru)*

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЕМ ДИКОРАСТУЩИХ ГРИБОВ

*Изучены гигиенические аспекты приготовления населением различных половых и возрастных групп дикорастущих грибов, произрастающих в регионе Донбасса. Установлено, что большинство жителей (80,40 %) соблюдали правильные требования по разделному приготовлению различных видов дикорастущих грибов. Однако лиц, постоянно нарушающих эти требования, вдвое больше в средней возрастной группе (41–60 лет) по сравнению с молодыми людьми (до 40 лет), а также лицами старшей возрастной группы (61 год и старше). Более половины жителей (51,80 %) перед дальнейшей переработкой дикорастущих грибов не выполняли их предварительное кипячение в течение 15–20 минут с последующим удалением отвара. Большинство жителей (54,47 %) обычно употребляли одновременно избыточное количество дикорастущих грибов — более 200 граммов, не соблюдая соответствующие рекомендации врачей-диетологов. Для мужчин по сравнению с женщинами, более характерно несоблюдение соответствующих рекомендаций врачей о нецелесообразности одновременного употребления в пищу дикорастущих грибов с алкогольными напитками.*

*В целях профилактики отравлений населения дикорастущими грибами предложен для практического использования комплекс мероприятий по приготовлению и употреблению дикорастущих грибов.*

***Ключевые слова:** дикорастущие грибы, взрослое население, приготовление и употребление грибов, профилактика отравлений грибами.*

**Постановка проблемы, обоснование ее актуальности.** Настоящая статья является продолжением темы о дикорастущих грибах, материалы которой ранее опубликованы в нашем журнале [1, 2]. Сочетая некоторые признаки растений и животных, грибы являются разнообразными по форме, размерам, а также функциям, которые они выполняют в окружающей природе. Науке известно более 100 тыс. видов грибов. Среди них наиболее известны шляпочные грибы, используемые в питании [3].

Для питания пригодны грибы крупных размеров (макромицеты) и широко распространенные в данной местности. По признаку съедобности и ядовитости все грибы можно разделить на пять групп: съедобные, условно съедобные, несъедобные, ядовитые и те грибы, съедобность которых не известна [4].

Согласно опубликованным данным, грибы содержат ценные жировые вещества, которые почти полностью усваиваются человеческим организмом. Бульон из сушеных белых грибов в несколько раз кало-

рийнее мясного. Сушеные белые грибы по питательности превосходят даже яйца и колбасу. При употреблении грибов человек получает необходимые ему микроэлементы — цинк, марганец, йод и медь. Особые ароматические и экстрактивные вещества, содержащиеся в грибах, придают им приятный вкус и запах [5]. Питательная ценность грибов зависит от различных факторов: метеорологических условий, почвы, а также от возраста грибов. Молодые грибы питательнее, чем старые [6].

Учитывая высокие вкусовые качества, грибы являются продуктом, достаточно привлекательным для употребления человеком.

Однако серьезной проблемой является то обстоятельство, что употребление населением некоторых видов грибов приводит к отравлениям, нередко с тяжелым течением и летальным исходом. Наиболее опасными дикорастущими грибами являются бледная поганка, лепиота коричнево-красная, ложные опята, строчки и мухоморы. Кроме того, некоторые грибы вызывают аллергические заболевания. К таким грибам относится свинушка тонкая. Отравление может наступить через самое неопределенное время, даже после многих лет употребления свинушек в пищу. Во многом это зависит от восприимчивости каждого человека. Признаки отравления различны. Обычно оно начинается головокружениями и болями в области живота, но в тяжелых случаях может закончиться нарушением функций почек и смертью [7].

На хорошо унавоженных участках лугов, огородов, парков и садов растут навозники белый и серый. Оба вида съедобны, но нужно помнить, что навозники известны как антиалкогольные грибы, они вызывают рвоту при употреблении вместе со спиртными напитками [8].

Неблагоприятное влияние на здоровье могут оказывать также старые съедобные грибы. В старых грибах часто находятся холестерин и холин — продукты распада жироподобных веществ, а также различные алкалоиды. Эти вещества вызывают расстройство органов пищеварения и кровообращения [9].

Случаи отравления жителей дикорастущими грибами обуславливают необходимость разработки и внедрения эффективных методов диагностики, оказания неотложной помощи и лечения лиц, пострадавших при отравлении грибами [10–13].

Важным способом успешной защиты здоровья населения при обращении с дикорастущими грибами является разработка и внедрение эффективных профилактических мероприятий, в результате которых было бы достигнуто значительное снижение случаев отравлений грибами. Для специалистов и населения опубликованы определенные рекомендации по обращению с дикорастущими грибами. Например, указано, что свежие грибы, принятые для переработки, должны храниться в прохладном помещении или под навесом, рассыпанными тонким слоем на столах, чистых настилах, брезенте, мешковине и т. п. Запрещается ссыпать грибы в большие кучи, бочки, держать на солнцепеке или на дожде. Срок хранения свежих грибов не должен превышать 2–4 часов [14].

Однако в деятельности по предупреждению отравлений грибами отмечаются определенные недостатки, что обуславливает риск для здоровья при употреблении дикорастущих грибов [15].

**Постановка задачи.** Изучить с гигиенической точки зрения организацию приготовления и употребления населением дикорастущих грибов, произрастающих в регионе Донбасса.

**Целью** настоящей работы является оценка характера процесса приготовления и употребления населением различных дикорастущих грибов, произрастающих в регионе Донбасса, с последующей подготовкой профилактических рекомендаций.

**Объект исследования** — уровень осведомленности населения о правилах приготовления и употребления дикорастущих грибов.

**Предмет исследования** — сведения о сроках и условиях хранения дикорастущих грибов перед их приготовлением и упо-

треблением, данные об особенностях употребления в пищу грибов.

**Методика исследования.** Исследования проведены в Луганской Народной Республике в условиях сложной социально-политической ситуации, сложившейся в регионе. На добровольных условиях выполнено анкетирование 500 взрослых жителей (123 мужчин и 377 женщин). При этом анкетированными лицами в письменной форме было дано согласие на использование анкетных данных в обобщенном виде для последующего их применения в научных целях.

Все жители, ответившие на вопросы анкеты, были распределены на группы:

- в зависимости от вариантов ответа на поставленные вопросы;

- по полу — мужчины и женщины;

- по возрасту — до 40 лет, 41–60 лет, 61 год и более.

Статистическая обработка и интерпретация полученных данных выполнены на основе принципов классической статистики на персональном компьютере. Выполнен расчет удельного веса обследуемых лиц в зависимости от соответствующих вариантов ответов на вопросы. Для каждой группы данных проведен расчет величин показателя  $M$  (в %) и средней ошибки показателя  $m$ . Сравнение полученных результатов исследований выполнено по критерию (коэффициенту) Стьюдента ( $t$ ) с последующим выполнением расчета величины ошибки ( $p$ ) в зависимости от числа наблюдений ( $n$ ) в сравниваемых группах. В условиях, когда количество наблюдений в каждой из групп более 30, различия между полученными данными приняты как достоверные при  $t \geq 1,96$  и, соответственно,  $p$  находилось в пределах от  $< 0,05$  до  $< 0,001$ .

**Изложение материала.**

**Распределение жителей в зависимости от продолжительности хранения дикорастущих грибов перед их приготовлением.** Из анкетированных лиц в случае неиспользования холода максимальная продолжительность времени с момента сбора дикорастущих грибов до их

приготовления составляла до 4 часов среди —  $66,53 \pm 3,08$  % граждан, 5–8 часов среди —  $23,73 \pm 2,77$  %, 9 часов и более среди —  $9,74 \pm 1,93$  %. При этом максимальную продолжительность времени хранения дикорастущих грибов с момента их сбора до приготовления (9 часов и более) достоверно чаще допускали женщины —  $11,90 \pm 2,50$  %, по сравнению с мужчинами —  $4,41 \pm 2,49$  % ( $p = 0,036$ ).

В то же время в случае использования холода максимальная продолжительность времени с момента сбора дикорастущих грибов до их приготовления составляла до 4 часов среди —  $20,27 \pm 3,30$  % граждан, 5–8 часов среди —  $54,05 \pm 4,10$  %, 9 часов и более среди —  $25,68 \pm 3,59$  %. В данном случае достоверных различий в ответах между половыми группами жителей не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, удельный вес граждан общей группы (мужчины + женщины), допускавших минимальную продолжительность времени (до 4 часов) с момента сбора грибов до их приготовления, в 3,3 раза ниже в случае использования холода, по сравнению с его отсутствием. При этом аналогичные различия составили среди мужчин —  $20,00 \pm 5,66$  % по сравнению —  $73,53 \pm 5,35$  % (в 3,7 раза) и среди женщин —  $20,41 \pm 4,07$  % по сравнению —  $63,69 \pm 3,71$  % (в 3,1 раза),  $p < 0,001$ .

**Распределение жителей в зависимости от факта обработки и приготовления в одних и тех же емкостях одновременно разных видов дикорастущих грибов.** Из анкетированных жителей обычно осуществляли обработку, приготовление, в том числе консервирование, в одних и тех же емкостях (кастрюлях, банках и т. д.) одновременно разных видов дикорастущих грибов —  $9,40 \pm 1,31$  % жителей, проводили такую обработку иногда —  $10,20 \pm 1,35$  % и не осуществляли —  $80,40 \pm 1,78$  %. Лица, выполнявшие обработку грибов в одних и тех же емкостях, больше в возрастной группе 41–60 лет —  $12,93 \pm 2,20$  %, чем в возрасте до 40 лет —  $6,61 \pm 2,26$  % ( $p = 0,047$ ) и в воз-

расте 61 год и старше —  $6,12 \pm 1,98 \%$  ( $p = 0,023$ ). Достоверных различий в ответах между мужчинами и женщинами не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

Следовательно, большинство жителей ( $80,40 \pm 1,78 \%$ ) соблюдали правильные требования по раздельному приготовлению различных видов дикорастущих грибов. В то же время лиц, постоянно нарушающих эти требования, в 2 раза больше в средней возрастной группе (41–60 лет) по сравнению с молодыми людьми (до 40 лет), а также лицами старшей возрастной группы (61 год и старше).

**Распределение жителей в зависимости от факта предварительного кипячения дикорастущих грибов перед их дальнейшей переработкой.** Постоянно выполняли перед дальнейшей переработкой дикорастущих грибов их предварительное кипячение 15–20 минут с последующим удалением отвара —  $45,40 \pm 2,23 \%$  жителей, выполняли такое кипячение иногда —  $2,80 \pm 0,74 \%$  и не выполняли —  $51,80 \pm 2,23 \%$ . Достоверных различий в ответах между половыми и возрастными группами жителей не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Таким образом, больше

половины граждан не соблюдали рекомендации по предварительному кипячению дикорастущих грибов перед их окончательным приготовлением.

**Распределение жителей в зависимости от вида использованной ими посуды для приготовления дикорастущих грибов.**

Из всех жителей, которые ответили на вопрос анкеты, больше всего лиц (1-е ранговое место) использовали в процессе приготовления грибов эмалированную посуду —  $48,20 \pm 2,24 \%$ , на 2-м месте находится приготовление грибов в алюминиевой посуде —  $6,20 \pm 0,94 \%$ , на 3-м месте — чугунная посуда —  $1,40 \pm 0,53 \%$ , 4-е место — медная посуда —  $1,00 \pm 0,44 \%$  и 5-е место — другая посуда —  $0,80 \pm 0,40 \%$ . При этом никто из жителей не приготавливал грибы в оловянной посуде. В алюминиевой посуде чаще приготавливали грибы мужчины —  $11,38 \pm 2,86 \%$  по сравнению с женщинами —  $4,51 \pm 1,07 \%$ , различие в 2,5 раза достоверно ( $p = 0,025$ ). Таким образом, основное большинство жителей использовали в гигиеническом отношении правильную посуду для приготовления дикорастущих грибов. Полученные данные в таблице 1.

Таблица 1

Распределение жителей в зависимости от используемой ими посуды для приготовления дикорастущих грибов, % (n = 500)

Применяемая посуда для приготовления дикорастущих грибов	Удельный вес жителей в зависимости от ответа на вопрос, %						t/p*
	все жители, M±m	Ранг	мужчины, M±m	Ранг	женщины, M±m	Ранг	
Эмалированная	48,20±2,24	1	54,47±4,49	1	46,15±2,57	1	t = 1,61, p > 0,05
Чугунная	1,40±0,53	3	2,44±1,39	3	1,06±0,53	3	t = 0,93, p > 0,05
Алюминиевая	6,20±0,94	2	11,38±2,86	2	4,51±1,07	2	t = 2,25, p = 0,025
Медная	1,00±0,44	4	0,81±0,81	4	1,06±0,53	3	t = 0,26, p > 0,05
Оловянная	0	6	0	5	0	4	t = 0, p > 0,05
Другая	0,80±0,40	5	0	5	1,06±0,53	3	t = 2,00

*Примечание:* в таблице приведены сведения о достоверности различия между мужчинами и женщинами.

**Распределение жителей в зависимости от продолжительности хранения приготовленных дикорастущих грибов перед их употреблением.** Из анкетированных лиц, которые употребляли грибы, в случае неиспользования холода максимальная продолжительность времени с момента приготовления дикорастущих грибов до их употребления составляла до 4 часов среди —  $79,07 \pm 2,77$  % граждан, 5–8 часов среди —  $11,16 \pm 2,15$  %, 9 часов и более среди —  $9,77 \pm 2,02$  %.

В то же время в случае использования холода максимальная продолжительность времени с момента приготовления дикорастущих грибов до их употребления составляла до 4 часов среди —  $20,21 \pm 2,93$  % граждан, 5–8 часов среди —  $42,55 \pm 3,61$  %, 9 часов и более среди —  $37,24 \pm 3,53$  %.

Следовательно, удельный вес граждан общей группы (мужчины + женщины), допуская минимальную продолжительность времени (до 4 часов) с момента приготовления грибов до их употребления, в 3,9 раза ниже в случае использования холода, по сравнению с его отсутствием ( $20,21 \pm 2,93$  % по сравнению с  $79,07 \pm 2,77$  %). При этом аналогичные различия составили среди мужчин —  $11,67 \pm 4,14$  %, по сравнению —  $84,62 \pm 4,48$  % (в 7,3 раза) и среди женщин —  $24,22 \pm 3,79$  %, по сравнению —  $76,67 \pm 3,45$  % (в 3,2 раза),  $p < 0,001$ .

В то же время жителей общей группы, которые допускали максимальную продолжительность времени (9 часов и более) с момента приготовления грибов до их употребления, наоборот, в 3,8 раза меньше в случае неиспользования холода, по сравнению с его наличием ( $9,77 \pm 2,02$  % по сравнению с  $37,24 \pm 3,53$  %). При этом аналогичные различия составили среди мужчин —  $3,08 \pm 2,14$  % по сравнению —  $40,00 \pm 6,32$  % (в 13 раз) и среди женщин —  $12,67 \pm 2,72$  % по сравнению —  $35,94 \pm 4,24$  % (в 2,8 раза),  $p < 0,001$ .

Следовательно, в случае использования холода многократно увеличивается интервал времени с момента приготовления ди-

корастущих грибов до их употребления. При этом выявленные различия между сроками употребления грибов более значительные среди мужчин по сравнению с женщинами. Полученные данные свидетельствуют о том, что мужчины проявляют большую осторожность в отношении сроков употребления дикорастущих грибов, а также можно предположить, что женщины, оберегая мужчин, подают им более свежие грибные блюда, чем употребляют сами.

**Распределение жителей в зависимости от количества одновременно употребляемых в пищу приготовленных дикорастущих грибов.** Жителей, которые в обычных условиях одновременно употребляли в пищу до 100 граммов приготовленных дикорастущих грибов —  $13,82 \pm 2,20$  %, употреблявших от 100 до 200 граммов —  $31,71 \pm 2,97$  % и употреблявших более 200 граммов грибов —  $54,47 \pm 3,18$  %.

При этом граждан, которые в особых условиях (например, по праздникам, при отсутствии других продуктов и т. д.) одновременно употребляли в пищу до 100 граммов приготовленных дикорастущих грибов —  $6,25 \pm 1,62$  %, употреблявших от 100 до 200 граммов —  $18,30 \pm 2,58$  % и употреблявших более 200 граммов грибов —  $75,45 \pm 2,88$  %.

Достоверных различий в ответах между возрастными и половыми группами жителей в обоих случаях не обнаружено ( $p > 0,05$ ).

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство жителей в обычных условиях ( $54,47 \pm 3,18$  %) и особенно в особых условиях ( $75,45 \pm 2,88$  %) употребляли одновременно избыточное количество дикорастущих грибов — более 200 граммов, не соблюдая соответствующие рекомендации врачей-диетологов.

**Распределение жителей в зависимости от приема ими дикорастущих грибов одновременно с алкогольными напитками.** Установлено, что обычно употребляли в пищу дикорастущие грибы одновременно с алкогольными напитками  $6,60 \pm 1,11$  % жителей, допускали их совместное употребление ино-

гда  $13,60 \pm 1,53$  % и не употребляли  $79,80 \pm 1,80$  %. При этом удельный вес мужчин, которые обычно употребляли в пищу дикорастущие грибы одновременно с алкогольными напитками —  $13,82 \pm 3,11$  %, что достоверно больше по сравнению с женщинами —  $4,24 \pm 1,04$  %, различие в 3,3 раза достоверно ( $p=0,004$ ). Аналогичные различия также достоверны в возрастной группе 41–60 лет —  $14,52 \pm 4,47$  %, по сравнению —  $4,71 \pm 1,62$  %, различие в 3,1 раза достоверно ( $p=0,042$ ).

В то же время удельный вес мужчин, обычно не употреблявших в пищу дикорастущие грибы одновременно с алкогольными напитками —  $68,29 \pm 4,20$  %, что ниже по сравнению с женщинами —  $83,55 \pm 1,91$  % ( $p=0,001$ ). Аналогичные различия также достоверны в возрастной группе 41–60 лет —  $64,51 \pm 6,08$  %, по сравнению —  $81,18 \pm 3,00$  % ( $p=0,016$ ).

Полученные данные отражены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2

Распределение жителей в зависимости от употребления ими в пищу дикорастущих грибов одновременно с алкогольными напитками, % ( $n=500$ )

Употребление дикорастущих грибов с алкогольными напитками	Удельный вес жителей в зависимости от ответа на вопрос, %			t / p*
	все жители, M±m	мужчины, M±m	женщины, M±m	
Грибы с алкогольными напитками употребляли	$6,60 \pm 1,11$	$13,82 \pm 3,11$	$4,24 \pm 1,04$	t = 2,92, p = 0,004
Употребляли иногда	$13,60 \pm 1,53$	$17,89 \pm 3,46$	$12,20 \pm 1,69$	t = 1,48, p > 0,05
Не употребляли	$79,80 \pm 1,80$	$68,29 \pm 4,20$	$83,56 \pm 1,91$	t = 3,31, p = 0,001

Примечание: см. таблицу 1.

Таблица 3

Распределение жителей в возрастной группе 41–60 лет в зависимости от употребления ими в пищу дикорастущих грибов одновременно с алкогольными напитками, % ( $n=232$ )

Употребление дикорастущих грибов с алкогольными напитками	Удельный вес жителей в зависимости от ответа на вопрос, %			t / p*
	все жители, M±m	мужчины, M±m	женщины, M±m	
Грибы с алкогольными напитками употребляли	$7,33 \pm 1,71$	$14,52 \pm 4,47$	$4,70 \pm 1,62$	t = 2,06, p = 0,042
Употребляли иногда	$15,95 \pm 2,40$	$20,97 \pm 5,17$	$14,12 \pm 2,67$	t = 1,18, p > 0,05
Не употребляли	$76,72 \pm 2,77$	$64,51 \pm 6,08$	$81,18 \pm 3,00$	t = 2,46, p = 0,016

Примечание: см. табл. 1.

Таким образом, для мужчин по сравнению с женщинами более характерно несоблюдение соответствующих рекомендаций врачей о целесообразности одновременного употребления в пищу дикорастущих грибов.

По результатам проведенных исследований в целях профилактики отравлений населения дикорастущими грибами наиболее целесообразным является практическое использование следующих рекомендаций:

1. Грибы должны быть подвергнуты кулинарной обработке в день сбора (хранить без холода до переработки не более 9–12 часов). В случае невозможности переработки грибов непосредственно в день их сбора, непомытые и неразрезанные грибы оставить для хранения на холоде до следующего утра, желательно пересыпав их солью. В этом случае грибы обработать на следующее утро (при невозможности выполнения данного условия дикорастущие грибы исключить из переработки и употребления в пищу).

2. Учитывая индивидуальные особенности (строение, наличие различных токсинов и т. д.), каждый вид грибов следует обрабатывать и приготавливать отдельно (в отдельной для каждого вида грибов посуде). Указанное требование необходимо соблюдать также при консервировании грибов.

3. Грибы лучше всего готовить в эмалированной и можно в алюминиевой посуде. Однако запрещается использование для этой цели чугунной, медной или оловянной посуды.

4. Очищенные и особенно уже помытые грибы сразу же следует подвергнуть переработке.

5. Все грибы перед началом дальнейшей их переработки необходимо подвергнуть 15–20 минутному кипячению с последующим удалением отвара.

6. Грибные блюда следует употреблять в пищу в день их приготовления. Качество подогретых грибных блюд сомнительное, поэтому желательно готовить грибы для одноразового употребления. В крайнем случае допускается хранение приготовленных грибов в холодильнике при температуре от –2 до –4 °С (не более суток).

7. В связи с тем, что грибы нелегко перевариваются желудочно-кишечным трактом, а также в связи с возможным содержанием в них остаточных количеств токсинов, не рекомендуется употреблять грибы одновременно в большом количестве (более 100–200 граммов в зависимости от состояния здоровья и массы тела).

8. Не рекомендуется употреблять дикорастущие грибы и приготовленные из них блюда совместно с алкогольными напитками. При употреблении некоторых видов грибов (говорушки, навозники, дубовик оливково-бурый) алкоголь нельзя принимать не только одновременно с этими грибами, но также за 1–2 часа перед этим и в течение аналогичного срока после приема данных грибов.

**Выводы и направление дальнейших исследований.** В результате проведенных исследований было установлено следующее:

1. В случае неиспользования холода двое из трех анкетированных жителей соблюдали оптимальные сроки переработки дикорастущих грибов с момента их сбора (не более 4 часов).

2. Большинство жителей (80,40 %) выполняли правильные требования по разделному приготовлению различных видов дикорастущих грибов. Однако лиц, постоянно нарушающих эти требования, вдвое больше в средней возрастной группе (41–60 лет) по сравнению с молодыми людьми (до 40 лет), а также лицами старшей возрастной группы (61 год и старше).

3. Более половины жителей (51,80 %) перед дальнейшей переработкой дикорастущих грибов не осуществляли их предварительное кипячение в течение 15–20 минут с последующим удалением отвара.

4. Большинство жителей использовали в гигиеническом отношении правильную посуду для приготовления дикорастущих грибов.

5. В случае использования холода многократно увеличивается интервал времени с момента приготовления дикорастущих грибов до их употребления. Мужчины проявляли большую осторожность в отношении сроков употребления дикорастущих грибов.

6. Большинство жителей в обычных условиях (54,47 %) и особенно в особых условиях (75,45 %) употребляли одновременно избыточное количество дикорастущих грибов — более 200 граммов, не со-

блюдая соответствующие рекомендации врачей-диетологов.

7. Для мужчин, по сравнению с женщинами, более характерно несоблюдение соответствующих рекомендаций врачей о нецелесообразности одновременного употребления в пищу дикорастущих грибов с алкогольными напитками.

Для профилактики отравления населения дикорастущими грибами в Алчевской городской санитарно-эпидемиологической

станции (СЭС) издана книга «Грибы и здоровье», которая передана в библиотеки, медицинские вузы, лечебно-профилактические и образовательные учреждения, санитарно-эпидемиологические станции (СЭС).

В перспективе представляется целесообразным с учетом современных литературных данных и результатов собственных исследований выполнить корректировку, дополнение и переиздание книги «Грибы и здоровье».

### Список источников

1. Оценка уровня информированности населения о дикорастущих грибах / Г. В. Капранова [и др.] // Экологический вестник Донбасса. 2023. № 8. С. 5–15.
2. Экологические и гигиенические аспекты организации сбора дикорастущих грибов населением / Г. В. Капранова, С. В. Капранов, З. В. Мельникова, Д. В. Тарабцев // Экологический вестник Донбасса. 2023. № 9. С. 5–15.
3. Кориунова А. Ф. Использование грибов в питании : учебное пособие для студентов. Донецк : ДонГУЭТ, 2000. 48 с.
4. Ванханен В. Д., Капранов С. В. Грибы и здоровье. Донецк, 1997. 95 с.
5. Резаев А., Вишнякова Е. Грибы и грибные места Подмоскovie. М. : Московский рабочий, 2019. 833 с.
6. Планета грибов. 2014. № 2 (6). М. : КМК, 2014. 319 с.
7. Васильков Б. П. Съедобные и ядовитые грибы средней полосы европейской части СССР. М. : Издательство Академии Наук СССР, 2019. 136 с.
8. Тычинин В. А., Марков В. М., Куликова С. К. Съедобные и ядовитые грибы. М. : Мир, 2017. 162 с.
9. Литусов Н. В. Медицинская микология : учебное пособие. Екатеринбург : УГМУ, 2022. 53 с.
10. Спицин О. Н., Сацута С. В., Капранов С. В. Неотложная помощь пострадавшим. Луганск : Луганский государственный медицинский университет, 2002. 130 с.
11. Полякова Ж. А. Особенности диагностики и лечения отравлений грибами при массовых поступлениях больных : автореф. ... дис. канд. мед. наук. Воронеж, 2004. 24 с.
12. Недашківський С. М. Отруєння грибами: діагностика, патофізіологія, клінічні прояви та невідкладна допомога. Сучасні підходи // Медицина неотложных состояний. 2014. № 2(57). С. 95–101.
13. Токсичні синдроми при гострих отруєннях умовно їстівними та отруйними грибами / Н. В. Курділь [та ін.] // Медицина неотложных состояний. 2016. № 2 (73). С. 111–119.
14. СП 2.3.4.009-93. Санитарные правила по заготовке, переработке и реализации грибов. М. : Федеральный Центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2010. 53 с.
15. Капранов С. В. Разработка комплекса эффективных мероприятий по профилактике отравлений дикорастущими грибами // Архив клинической и экспериментальной медицины. 2021. Т. 30. № 4. С. 374–380.

© Капранова Г. В.

© Капранов С. В., Тарабцев Д. В.

© Мельникова З. В.

**Рекомендована к печати к.б.н., доц. каф. ЭБЖД ДонГТУ Швыдченко С. С.,  
заведующим ТО ГУ «ЛРСПК» ЛНР в г. Алчевске Швайко В. А.**

Статья поступила в редакцию 12.10.2023.

---

---

**Ph.D. Ped. Kapranova G. V.** (Alchevsk information and methodological center, Alchevsk, LPR, Russia, *galya.kapranova.63@mail.ru*), **Dr. Med. Kapranov S. V.** (Alchevsk Municipal Sanitary and Epidemiological Department, Alchevsk, LPR, Russia, *alch\_ses\_ok@mail.ru*), **Melnikova Z. V.** (Scientific Society “Republican Minor Academy of Sciences”, Lugansk, LPR, Russia, *zlatamelnikova266@gmail.com*), **Tarabtsev D. V.** (Alchevsk Municipal Sanitary and Epidemiological Department, Alchevsk, LPR, Russia, *alch\_ses\_ok@mail.ru*)

## **HYGIENIC ASPECTS OF THE PREPARATION AND CONSUMPTION OF WILD MUSHROOMS BY THE POPULATION**

*The hygienic aspects of the preparation of wild mushrooms growing in the Donbass region by the population of various sex and age groups have been studied. It was found that the majority of residents (80.40 %) complied with the correct requirements for separate preparation of various types of wild mushrooms. However, there are twice as many people who constantly violate these requirements in the average age group (41–60 years) compared with young people (up to 40 years old), as well as persons of the older age group (61 years and older). More than half of the residents (51.80 %) did not pre-boil wild mushrooms for 15–20 minutes before further processing, followed by the removal of the broth. The majority of residents (54.47 %) usually consumed an excessive amount of wild mushrooms at the same time — more than 200 grams, without following the relevant recommendations of nutritionists. For men, compared with women, it is more typical not to comply with the relevant recommendations of doctors about the inexpediency of simultaneous consumption of wild mushrooms with alcoholic beverages.*

*In order to prevent poisoning of the population with wild mushrooms, a set of measures for the preparation and consumption of wild mushrooms is proposed for practical use.*

**Keywords:** *wild mushrooms, adult population, preparation and consumption of mushrooms, prevention of mushroom poisoning.*