

Продукты растительного происхождения эволюционно составляют значительную долю в рационе как по общему количеству – около 1300-1400 г в сутки, так и по ассортименту – не менее 10-15 наименований (в виде отдельных продуктов или в составе блюд) ежедневно. К ним относятся зерновые продукты, овощи, бобовые, фрукты, зелень, ягоды, орехи, семена, растительные масла.

Растительные продукты являются единственными значимыми природными источниками в питании крахмала, некрахмальных полисахаридов(ПВ), витамина С, витамина Е, β-каротина, биофлавоноидов и основными источниками ПНЖК, калия, магния, марганца.

К сожалению, при определенных условиях растительные продукты по своей природе, не являющиеся опасными могут обретать ядовитые свойства, и при употреблении таких продуктов возможны отравления.

Наиболее частые причины отравлений:

- неправильное хранение
- использование незрелых продуктов растительного происхождения

Примеры отравлений:

- отравление красной фасолью без термической обработки (фитогемагглютинин — фазин)
- отравление картофелем, баклажанами, томатами, содержащими большое количество соланина, который накапливается при неправильном хранении картофеля, в процессе созревания баклажанов и в незрелых плодах томатов
- отравление ядрами косточек абрикосов (содержащийся в них амигдалин вызывает тяжелое отравление)

Клинические проявления отравлений растительными продуктами, схожи с бактериальными и другими отравлениями: тошнота, рвота, диарея, потеря сознания, судороги, слабость.

Амнестические и паралитические виды отравления являются наиболее серьезными, поскольку у некоторых людей они могут привести к смерти. Смерть от диареи или нейротоксического отравления наблюдается редко.

Профилактика отравлений продуктами, ядовитыми при определенных условиях, заключается в исключении условий, при которых продукт приобретает ядовитые свойства:

- красную фасоль употреблять только после 5-часового вымачивания и отваривания
- не использовать в пищу картофель с зелёными участками, соблюдать условия хранения картофеля

- не употреблять в пищу свежие зеленые томаты (исключение — засоленные)
- перед употреблением очищать баклажаны

Не употребляйте в пищу продукт, если нет уверенности в том, что он безопасен!

Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна.