

## Інформаційний лист

ДУ «ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ  
ХВОРОБ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»

### Профілактика харчових отруєнь продуктами рослинного походження, отруйними за певних умов

Культурні рослини за певних умов можуть стати отруйними. Отруєння викликають вживання в їжу рослин сімейства пасльонових, які неправильно зберігалися, незрілих або з порушенням цілісності; деяких рослинних продуктів (квасолі, букових горіхів) у сирому вигляді; гірких ядер кісточкових плодів та іншого.

**Соланін**- природна отрута рослинного походження, яка присутня у картоплі та в інших рослинах сімейства пасльонових. Соланіну притаманні пестицидні властивості, він є одним із природних засобів захисту рослин, виробляється рослинами, як захист від комах, бактеріальних хвороб та від поїдання травоядними тваринами.

Коли бульби картоплі піддаються дії світла, вони набувають зеленого кольору та підвищують вироблення глікоалкалоїдів, у тому числі соланіну. Це є природньою захисною реакцією рослини, що допомагає захистити оголені від ґрунту бульби від поїдання. Зелений колір виникає завдяки появі хлорофілу, що сам по собі нешкідливий, але це позеленіння є яскравим індикатором збільшення концентрації соланіну.

Стигла картопля містить 0,05% токсину. При неправильному зберіганні концентрація соланіну може збільшуватися в 3-5 разів. Отруйна речовина зосереджується на позеленілих ділянках картоплі, ближче до шкіри, молодих пагонах та бруньках картоплі. Можливість отруєння підвищується у разі споживання великої кількості пророслої картоплі, звареної зі шкіркою.

Отруйною може бути не тільки зелена картопля, тому треба звертати увагу не лише на колір, але і на смак бульб. Гіркий смак є надійною ознакою небезпечної концентрації соланіну.

Небезпеку становить і картопля, у якій порушена цілісність. Як відомо, соланін відіграє захисну функцію, тому при пошкодженні його концентрація зростає.

Найчастіше отруєння соланіном виникають внаслідок вживання зеленої або дуже старої пророслої картоплі, рідше- зелених томатів, баклажанів, перцю.

Симптоми можуть проявитися через 2-3, а іноді навіть 8-12 годин після вживання їжі, багатої соланіном.

#### **Основними симптоми отруєння соланіном є:**

- гіркота в роті, першіння в горлі;
- жовтяниця;
- спазми шлунку;
- нудота;
- блювання;
- діарея;
- висока температура;
- задишка; прискорене серцебиття;
- запаморочення, сплутана свідомість, галюцинації;
- сильні головні болі та інші.

У великих дозах отруєння соланіном може призвести до смерті, якщо не буде надана медична допомога.

#### **Профілактика отруєння соланіном:**

- Не вживати в їжу зелену або дуже стару картоплю, незрілі плоди помідор, перцю, баклажанів;

- Не купувати картоплю з відкритих вітрин у вуличних торговців. Дотримуватися умов зберігання і тримати картоплю в темних місцях, куди не проникає сонце;
- Звертати увагу не лише на колір, але і на смак бульб. Якщо картопля гірчить і при її вживанні починає дерти в горлі — це вірна ознака великої концентрації токсину;
- Уникати покупки бульби з тріщинами, розрізами або зідраною шкіркою;
- Не купувати пророслу картоплю, у місцях появи картопляних паростків кількість соланіну завжди збільшується, при чищенні в картоплі треба вирізати «вічка».

**Фазин.** Вживання в їжу сирі, недовареної квасолі та квасолевого борошна може викликати отруєння – фавізм. Сира квасоля містить особливі отруйні речовини: птомаїни, фазин, які руйнуються за тривалого (не менше 15—20 хв.) кип'ятіння. Саме з фазином – гемаглютинуючою речовиною пов'язаний розвиток фавізму.

**Основними симптомами отруєння є:**

- нудота;
- блювання;
- біль у животі;
- іноді пронос;
- загальна слабкість.

Через кілька годин ці явища зникають. У важких випадках розвивається гемоліз (руйнування еритроцитів) із явищами анемії (недокрів'я) гемолітичної жовтяниці, гемоглобінурії (виділення кров'яного пігменту із сечею), гострої ниркової недостатності.

**Профілактика:** Не вживати в їжу сирі або недовареної квасолі, борошна квасолі.

**Фагін.** Фагін є діючим початком букових горіхів. Отруєння викликають лише сирі горіхи. При термічній обробці фагін руйнується. У зв'язку з цим прожарені горіхи або горіхи, використовувані в кондитерському виробництві у виробках, що піддаються термічній обробці, небезпеки не представляють. Згідно з існуючими законоположенням букові горіхи допускаються до використання в кондитерській промисловості за умови їх термічної обробки при температурі 120-130 ° С не менше 30 хв.

**Симптоми отруєння.** Отруєння сирими буковими горіхами проявляються загальним поганим самопочуттям, головним болем, нудотою, дисфункцією кишечника, зниженням температури тіла, галюцинаціями.

**Профілактика:** не вживати в їжу сирі букові горіхи.

**Амігдалін.** Гіркі ядра кісточкових, зернятка яблук та гіркий мигдаль містять глюкозид амігдалін, який при гідролізі в організмі людини утворює синильну кислоту, що викликає отруєння. Високим вмістом амігдаліну характеризуються ядра кісточкових персиків, абрикосів, вишень, а також гіркого мигдалю, тому, їх не можна їсти. Відомі отруєння від вживання вин, настоянок, виготовлених на плодах кісточкових (вишня, слива, абрикос, кизил), а також жмихів, що залишилися у процесі виробництва персикового або абрикосового масла.

**Симптоми отруєння.** У легких випадках отруєння проявляється головним болем, нудотою, блюванням, шумом у вухах. У важких виникає тахікардія, різке розширення зіниць, спостерігаються ціаноз, судоми, непритомність. Можливий смертельний кінець.

**Профілактика:** Не вживати в їжу зернятка з кісточок абрикосів, персиків, вишень та інших плодів, гіркий мигдаль.

**Перша допомога.** За наявності будь-якого з наведених симптомів, що з'явилися після вживання вищезазначених продуктів рослинного походження, необхідно не зволікати та терміново **викликати швидку допомогу (загальний номер 103)**. До приїзду лікаря потерпілому необхідно промити шлунок простою водою та прийняти сорбенти. Не займайтеся самолікуванням, це небезпечно для життя!

**Бережіть себе та будьте здорові!**