

## *Обережно - гриби!*

Гриби - це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркоого досвіду.

### **Основні причини отруєнь:**

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
- вживання грибів-двійників, що змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

*Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.*

*Для запобігання отруєння грибами, необхідно дотримуйтесь наступних заходів та правил.*

### **Застерігаємо!**

- купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків;
- купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні;

### **Не збирайте гриби:**

- якщо не впевнені, що знаєте їх - якими б апетитними вони не здавалися;
- поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах;
- невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, у основі якої є потовщення "бульба", оточене оболонкою;
- з ушкодженою ніжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизливих;
- ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;
- "шампінйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору;

- не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, - вони не завжди відповідають дійсності.

- не куштуйте сирі гриби на смак;

- ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні - викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викидайте. Гриби промийте, у маслоків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку;

- гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута;

- при обробці кип'ятять гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити;

- обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, що містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку;

- не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок;

- гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає сильне отруєння;

- значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд - також може статись отруєння;

- суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання - ботулізм. Гриби, які довго зберігалися, обов'язково прокип'ятять 10-15 хвилин.

**УВАГА!** Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:

- "Усі їстівні гриби мають приємний смак";
- "Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні -приємний"
- "Усі гриби в молодому віці їстівні";
- "Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів"
- "Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби";

- "Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні";
- "Отрута з грибів видалається після кип'ятіння протягом кількох годин";
- "Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах".

Усі ці тлумачення – помилкові і абсолютно не відповідають дійсності!

Перша допомога при отруєнні грибами.

1. Викличте "Швидку медичну допомогу".

2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки;

натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), поки промивні води не стануть чистими.

3. Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, це відновить водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.

4. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

### **Забороняється:**

Вживати будь-які ліки, їжу, алкогольні напої та молоко, - це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику. Займатися будь-якими іншими видами самолікування.

### **ЗАСТЕРІГАЄМО!**

Збираючи гриби будьте надзвичайно обережними!

Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню.