

## **«Як уникнути отруєння грибами?»**

Україна належить до країн, де вживання грибів є традиційним, їх найчастіше використовують як приправи до страв. Гриби – своєрідний харчовий продукт, який має особливий хімічний склад. У них знаходиться значна кількість азотистих речовин, зокрема білків, жирів, вуглеводів, деякі вітаміни (В1, РР). Вони містять багато мінеральних речовин (фосфор). Але лікарі оцінюють гриби як продукт, який важко перетравлюється. Тому страви з них можуть вживатися лише практично здоровими людьми. І в жодному разі гриби не можна споживати дітям!

Зазначимо, що гриби мають властивості вбирати з землі весь спектр отруйних речовин, як-от ртуть, свинець, цинк, миш'як тощо. Їх вживання іноді закінчується трагічно – грибними отруєннями та навіть смертю.

Чому частіше спостерігаємо випадки отруєння грибами? Тому що у людей, котрі збирають гриби, відсутнє або недостатнє знання ознак та особливостей їстівних і отруйних грибів, забобони щодо визначення отруйності грибів та неправильне приготування.

Щоб не отруїтися дикорослими грибами, радимо відмовитися від споживання дикорослих грибів, як від продукту взагалі, а споживати штучно вирощені печериці, гливи, що продаються у магазині. Не купувати гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах, лише на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль.

**Якщо ви все ж відправились до лісу збирати гриби, то обов'язково пам'ятайте наступне:**

Ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте.

Остерігайтеся пластинчатих грибів.

Не збирайте старі перезрілі або дуже молоді гриби, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також ті, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях.

Під час посухи гриби краще не збирати взагалі (у спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопчує токсини).

Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовлі.

Гриби - не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв дітям. Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, які годують груддю.

Ніколи не застосовуйте «домашніх» методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібної ложки - вони помилкові. Срібло темніє при взаємодії з амінокислотами, які є як у їстівних, так в отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, які містяться в усіх грибах.

**Якщо після споживання грибів відчуваєтеся погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювання, головний біль, галюцинації, біль у животі):**

Негайно викликайте «швидку». До її приїзду промийте шлунок 1-2 літрами слабого розчину марганцівки або сольового розчину, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини.

Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до найближчого лікувального закладу.

Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, що потрапила до організму.

І наостанок. Жодного самолікування!!! Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важче буде перебіг отруєння.

Будьте уважними до свого здоров'я і здоров'я дітей!

Миргородське районне управління

ГУ Держпродспоживслужби в Полтавській області