

Сезон грибів відкрито: як уникнути отруєння

Літо - чудова пора року, яка має багато спокус. Одна з них - це збирання дикорослих грибів, яке називають тихим полюванням. Однак, збираючи маслюки, лисички та опеньки, люди наражаються на небезпеку ризику вкинути до кошика отруйного гриба. Окрім цього, слід зауважити, що навіть умовно їстівні гриби мають властивості вбирати з землі весь спектр отруйних речовин, таких як ртуть, свинець, цинк, миш'як та ін. Тож їх вживання іноді закінчується трагічно - грибними отруєннями, а деколи й призводить до смерті людини.

Серед основних причин отруєнь - вживання отруйних грибів, неправильне приготування умовно їстівних грибів, вживання старих або зіпсованих їстівних грибів, вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації.

Зазвичай лікарі оцінюють гриби як продукт, який важко перетравлюється, тому страви з них не рекомендовано споживати дітям.

Аби вберегтися від ризику отруєння дикорослими грибами, варто дотримуватися таких порад:

- відмовитися від споживання дикорослих грибів, замінивши їх на штучно вирощені печериці та гливи, які реалізують в офіційних торговельних об'єктах;
- не купувати гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах.

Якщо ж Ви таки 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 старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас;
- під час посухи грибів краще не брати взагалі, тому що у спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує токсини;
- уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву;
 - не вживайте сирих грибів;
 - відібрані гриби спочатку промийте та відваріть декілька разів (не менше 3) у підсоленій воді протягом 30 хвилин.
 - готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби.
- гриби - не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв дітям, також 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 і в

отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який міститься в усіх грибах.

Побутує думка, що при споживанні грибів потрібно вживати алкоголь, мовляв, він нейтралізує грибну отруту. Але алкоголь у таких випадках не допомагає, а лише ускладнює стан жертви, сприяючи всмоктуванню токсинів.

Не варто частувати грибами малих дітей – в дитячому організмі відсутні ферменти, які сприяють перетравленню грибного білка.

Якщо після споживання грибів почуваетесь Ви погано чи помітили ознаки грибного отруєння в себе чи у своїх близьких (нудота, блювання, головний біль, галюцинації, біль у животі), негайно викликайте «швидку допомогу». До її приїзду можна промити шлунок 1-2 літрами сольового розчину. Необхідно пити багато рідини.

Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до найближчого лікувального закладу. Тільки своєчасно розпочате лікування може зберегти Ваше життя та життя Ваших близьких! В жодному разі не викидайте залишки грибів, після споживання яких проявилися симптоми отруєння - їх дослідження допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, що потрапила до організму.

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**