## ****Що потрібно знати про отруйні гриби?****

Основні причини отруєнь грибами: відсутність або недостатнє знання їстівних і отруйних грибів, хибні думки і забобони щодо визначення отруйності грибів, недбалість при збиранні і заготівлі, неправильне приготування, а також недостатній контроль і нагляд за заготівлею та продажем. Незнання або недостатнє знання ознак, особливостей їстівних і отруйних грибів є досить розповсюдженим явищем.

В Україні зустрічається близько 80 видів неїстівних шапинкових грибів. Приблизно 20 із них – особливо небезпечні для життя людини. Більшість отруєнь обумовлені вживанням пластинчатих отруйних грибів, які помилково сприймаються за їстівні печериці та сироїжки. Найвідомішими отруйними грибами також є різні види мухоморів (червоний, смердючий, пантерний), несправжні опеньки, бліда та жовта поганки, сатанинський гриб, несправжній дощовик та інші. Отруєння цими неїстівними грибами переважно є смертельним навіть при своєчасному зверненні за медичною допомогою. Смертельною вважається навіть мінімальна доза отрути. Тому обов’язково треба мити руки після дотику з отруйними грибами. Було немало випадків, коли отрута передавалась на інші продукти через немиті руки.

Не зменшує отрути в грибах сушіння, засолювання, маринування, теплова обробка.

**Основні симптоми** гострого отруєння грибами: нудота, блювота, біль в животі, головний біль, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, а також різні галюцинації, безпричинний сміх та зміна поведінки.

Негайно викликайте «Швидку» при підозрі на отруєння грибами. Ніякого самолікування! Бо чим більше зволікаєте, тим більше токсинів потрапить у кров і тим важчим буде перебіг отруєння.

Якщо після споживання грибів у когось з’явилися симптоми отруєння, то усім, хто брав участь у трапезі, необхідно терміново звернутися до лікаря.

**Можна отруїтися навіть їстівними грибами**. Лікарі оцінюють гриби як продукт, який важко перетравлюється. Тому страви з них можуть вживатися лише практично здоровими людьми. Ні в якому разі гриби не можна споживати дітям та людям старшого віку! Слід пам’ятати, що при вживанні грибів можуть загостритися хронічні хвороби органів травлення (гастрит, панкреатит, холагіт, гепатит, коліт, виразкова хвороба тощо). Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, які годують грудним молоком немовлят.

Також треба особливо зазначити, що гриби мають властивості вбирати з землі весь спектр отруйних речовин, таких як ртуть, свинець, цинк, миш’як та інші шкідливі речовини – це гриби, які виросли на забруднених територіях поблизу великих підприємств чи уздовж автомобільних та залізничних трас.

Під час посухи грибів краще не збирати взагалі. У спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі грибів, вони втрачають воду та накопичують токсин. Їх вживання іноді закінчується трагічно — грибними отруєннями, а деколи й призводить до смерті людини.

Старі або червиві гриби містять продукти розкладання білків, тому теж є непридатними до вживання.

Отруєння можуть спричинити їстівні гриби, які не пройшли належної термічної обробки. Необхідно правильно підготувати гриби до споживання. Багато пацієнтів стверджують, що варили гриби довго. Однак, важливим є не тривале варіння, а декілька разів зливати відвар, бо він є найнебезпечнішим (щонайменше тричі, через кожні півгодини варіння), а лише після того продовжити готувати страви.

## ****Основні поради****

Щоб не отруїтися дикорослими грибами необхідно відмовитися від споживання дикорослих грибів, як від продукту взагалі, а споживати штучно вирощені печериці, гливи, купуючи їх у магазині.

Не купуйте гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах. Безпечніше купувати гриби на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль. Не купуйте на базарах суміші грибів із різних їх видів у якості грибної ікри, салатів, консервів, пиріжків з грибами тощо.

Не купуйте невідомі Вам дикорослі гриби.

Якщо Ви все ж відправились до лісу збирати гриби, то обов’язково пам’ятайте наступне: ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте. Збирайте лише їстівні та добре відомі Вам гриби. 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 чи на забруднених територіях. Під час посухи грибів краще не брати взагалі. Не залучайте до збору грибів дітей.

Збирані їстівні гриби потрібно відразу переробляти, зберігати гриби необробленими можна не більше 2-3 годин в холодильнику або погребі.

Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготівлі. Не вживайте сирих грибів.

Відібрані гриби спочатку промийте та відваріть декілька разів у підсоленій воді (не менше 3-х) протягом 30 хвилин.

Готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби. Не можна засолювати та маринувати гриби в оцинкованій тарі.

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, який містяться в усіх грибах.

**Бережіть своє здоров’я та життя  рідних і близьких Вам людей!**

Заступник начальника

управління Тетяна ПАТАЛАШЕНКО

Хаустова А.

5-79-71