ПАМ’ЯТКА! Як уникнути отруєнь грибами

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.

Основні причини отруєнь:

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

Симптоми ОТРУЄННЯ: Нудота, блювота, біль в животі, посилене потовиділення, зниження артеріального ТИСКУ, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево- судинної недостатності. Слід пам’ятати, що при появі ознак отруєння після вживання дикорослих грибів необхідно негайно звернутись до лікаря Одночасно, не чекаючи прибуття медичних працівників, необхідно промивати потерпілому шлунок підсоленою або чистою водою до тих пір, поки промивні води не стануть чистими.

Щоб запобігти отруєння грибами застерігаємо!

Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях), уникайте стихійних ринків. Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

Не збирайте гриби:

- 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 (як, наприклад, у блідої поганки і червоного мухомора);
- з ушкодженою ніжкою, старих, в’ялих, червивих або ослизлих;
- ніколи не збирайте пластинчаті-гриби, отруйні гриби маскуються під них;
- "шампіньйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору. УВАГА! Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:
- "Отруйні гриби мають неприємний смак, а їстівні приємний".
- "Усі гриби в молодому віці їстівні.
- "Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів".

Поради по приготуванню:

- Перш за все слід пам’ятати, що свіжі гриби швидко псуються, тому без холодильника зірвані гриби не повинні зберігатись більше 3-х годин.
- Зірвані гриби відразу необхідно переробити, кожний гриб уважно переглянути, почистити, ретельно промити проточною водою, обов’язково двічі відварити у киплячій воді по 20 хвилин і тільки потім готувати страви з грибів. Відвар необхідно вилити. Виконання цих правил убереже Вас від отруєнь.