

*Гриби – це дарунок лісу,
але водночас вони є небезпечним
продуктом харчування, який
може привести до отруєння, а
іноді й смерті. Прикро, що
багато людей роблять висновки
лише на основі свого гіркого
досвіду*

Основні причини отруєнь:

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

Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судом, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності. Сьогодні гриби – це не той продукт, заради якого можна ризикувати здоров'ям.

Справа у тому, що всі гриби дуже важкі для шлунку і мають посилену абсорбуючу дію, через що як губка вбирають усі токсини із забрудненого навколишнього середовища. Сьогоднішня токсичність грибів нівелює багатьом відому їх корисну дію. Цей продукт тепер завдає неабиякого “удару” по печінці, нирках та серцево-судинній системі.

Щоб запобігти отруєнню грибами, рекомендовано знати заходи та правила, які необхідні для виконання кожній людині.

- Купуйте гриби тільки у відведених місцях продажу (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків.
- Збирайте і 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, біля основи 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; - “шампіньйони” 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. Усі сумнівні - викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.
- Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.

- При обробці кип'ятіть 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, котрі 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) містять отруйні речовини, які у шлунку не

розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає 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'ятіть 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 видаляється після кип’ятіння протягом кількох годин”.
- “Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах”.

Симптоми отруєння з’являються через 1-4 години після вживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров’я потерпілого, кількості з’їдених

грибів. Біль та нападки нудоти повторюються декілька разів через 6-8 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

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; нажміть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок),

промивайте шлунок до того часу поки промивні води стануть чистими.

3. Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновіть тим самим 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.

При отруєнні забороняється:

1. Вживати будь-які ліки та їжу, а також алкогольні напої, молоко, - це може

прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику.

2. Займатися будь-якими іншими видами самолікування.

Запам'ятайте: Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню.

Збирання грибів для людини - це завжди "гра з вогнем". Якщо ви бажаєте здоров'я собі та своїм близьким, будьте обережними!

Не ризикуйте своїм життям!

Грибник, як і сапер, може помилятися лише раз!!! ____