



**ОБЕРЕЖНО -
ОТРУЙНІ ГРИБИ!**



Гриби – це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й смерті. Кожному відомо, якого лиха може накоїти навіть один-однісінький отруйний гриб, що випадково опинився серед сотень їстівних. При його вживанні в організмі людини можуть виникнути такі ускладнення, проти яких і сучасна медицина безсила. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркового досвіду.





ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ОТРУЄНЬ ГРИБАМИ

Основні причини отруєнь грибами:

- 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 підберезовики мають своїх небезпечних двійників).



СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ

Симптоми отруєння:

нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності. Причому симптоми отруєння можуть з'явитися як уже через годину, так і через добу. Біль та напади нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.



ЩОБ ЗАПОБІГТИ ОТРУЄННЮ

Щоб запобігти отруєнню, купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (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, в основі якої є потовщення «бульба», оточене оболонкою;**
- з ушкодженою ніжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизлих;**

- ніколи не збирайте пластинчасті гриби, отруйні гриби маскуються під них;

- «шампінйони» та «печериці», в 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, особливо ті, які збирали діти. 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 тільки в день збору, і не пізніше. 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 вимочуйте або відварюйте умовно їстівні гриби, що використовують для соління – грузді, вовнянки та

інші, 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, адже вони є дуже важкою їжею для шлунку. Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння. Тож, ні в якому разі не можна вживати алкоголь «для дезінфекції» при появі перших ознак 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, черв'яки й равлики не чіпають отруйних грибів». «Опущене у відвар грибів срібло 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, тепла кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах».



Якщо вже трапилася біда і ви відчуваєте себе погано або відмітили підозрілі ознаки у своїх близьких викличте «Швидку медичну допомогу». Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок потерпілого: дайте йому випити 5 - 6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; викликати блювоту (допоможе натиснення пальцем на корінь язика); коли промивні води стануть чистими, дайте йому активоване вугілля (1 пігулка на 10 кілограмів ваги). Після надання першої 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. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

БУДЬТЕ УВАЖНІ! БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!