

## Профілактика отруєнь грибами.



Осінь — чудова пора року, яка має багато спокус. Одна з них — це збір грибів. Україна належить до країн, де вживання грибів є традиційним, їх найчастіше використовують як приправи до страв. Це — своєрідний харчовий продукт, який має особливий хімічний склад. У грибах знаходиться значна кількість азотистих речовин, у тому числі білків, жирів, вуглеводів, деякі вітаміни (В1, РР). Вони містять багато мінеральних речовин (фосфор).

Але засвоєнню грибів заважає значний вміст у них клітковини, хітину, який не тільки не перетравлюється у шлунково-кишковому тракті, але й перешкоджає доступу травних соків. Лікарі оцінюють гриби як продукт, який важко перетравлюється. Тому страви з них можуть вживатися лише практично здоровими людьми. І ні в якому разі гриби не можна споживати дітям!

Також треба особливо зазначити, що гриби мають властивості вбирати з землі весь спектр отруйних речовин, таких як ртуть, свинець, цинк, миш'як та ін. Їх вживання іноді закінчується трагічно — грибними отруєннями, а деколи й призводить до смерті людини.

### 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 і продажем. Незнання або недостатнє знання ознак, особливостей їстівних і отруйних грибів є досить розповсюдженим явищем.

### Щоб не отруїтися дикорослими грибами радимо:

- Відмовитися від споживання дикорослих грибів, як від продукту взагалі, а споживати штучно вирощені печериці, гливи, купуючи їх у магазині.
- Не купувати гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах. Безпечніше купувати гриби на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль.
- Якщо Ви все ж 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 чи на радіаційно забруднених територіях.
  - Під час посухи грибів краще не брати взагалі. У спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопчує токсини.
  - 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.
- Гриби — не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв дітям. 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 в отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, які містяться в усіх грибах.

**Якщо після споживання грибів почуваетесь погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювання, головний біль, галюцинації, біль у животі):**

- негайно викликайте «швидку допомогу». До її приїзду промийте шлунок 1-2 літрами слабкого розчину марганцівки або сольового, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини.
- Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до найближчого лікувального закладу.
- Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, що потрапила до організму.

**Ніякого самолікування!**

Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важче буде перебіг отруєння.