

# Обережно - гриби!



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. Прикро, що багато людей висновки робить 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



***Симптоми отруєння:*** нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєнню грибами, ми рекомендуємо наступні заходи та правила, які необхідні для виконання кожній людині.

## Застерігаємо!

- 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, у основі якої є потовщення "бульба", оточене оболонкою;
  - ✓ з ушкодженою ніжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизливих;
  - ✓ не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;
  - ✓ "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, 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 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, - 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.
- 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.
- Значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд - також може відбутись 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".

**Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль у животі, пронос) - 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 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.**

## **Перша допомога при отруєнні грибами**

Навіть при легкому отруєнні грибами потрібно негайно звернутися за медичною допомогою або відправити хворого до лікарні. Часто від того, як швидко буде надана медична допомога, залежить життя людини.

Дещо потрібно зробити хворому ще до прибуття лікаря. Для того, щоб не допустити активного всмоктування отрути в організм, потрібно якнайшвидше промити шлунок: дати випити хворому 3-4 склянки солоної води, після чого викликати блювоту. Цю процедуру повторювати кілька разів. Після блювання хворому дають випити води з дрібно розтовченим активованим вугіллям (одна чайна ложка вугільного порошку розбовтується у склянці води). Активоване вугілля поглинає отруйні речовини, не даючи їм просякнути у кров. Обов'язково поставити клізму. Після цих процедур добре дати хворому випити міцного чаю, меду, кави.

Для того, щоб встановити причини отруєння варто зберегти рештки грибів.

### **Забороняється:**

Вживати будь-які ліки та їжу, а особливо алкогольні напої - це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику. Займатися будь-якими іншими видами самолікування.

***Запам'ятайте: Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню.***

***Без грибів можна прожити.***



Білий гриб  
боровик



Підосиновик



Підберезовик



Маслюк



Печериці

## Їстівні гриби



Опеньки



Лисички



Вешенки



Рижик



Сироїжка





Мухомор  
червоний



Мухомор  
вонючий



Мухомор  
пантерний



Несправжні  
опеньки



Бліда поганка

# Отруйні гриби



Жовта поганка



Сатанинський  
гриб



Жовчний  
гриб



Несправжній  
дощовик



Волоконниця  
волокниста