

Застереження щодо отруєння грибами.

Не купуйте гриби на стихійних ринках чи у людей на автошляхах- безпечніше придбати їх на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний лабораторний контроль. При цьому вимагайте у продавців відповідні документи, що засвідчують якість та безпеку грибів, зокрема експертні висновки .

Щорічно з настанням грибного сезону в Україні помирає багато людей від отруєння грибами.

Якщо пішли до лісу збирати гриби, то **пам'ятайте:**

- ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте;
- не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені характерні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас;
- під час посухи по гриби краще не ходити бо у спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує 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 трьох раз) протягом 30 хвилин. Готові страви з грибів зберігайте не більше доби на холоді в емальованому посуді.

Гриби –не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв малолітнім дітям. Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, що годують грудьми.

Найотруйнішими є токсини блідої поганки, мухоморів білого і смердючого, сморжів і деяких інших грибів.

Ніколи не застосовуйте «домашніх» методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок – вони помилкові. Срібло темніє від взаємодії з амінокислотами, які є у їстівних, і в отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який також міститься в усіх грибах.

Якщо після споживання грибів відчуваєтеся погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, галюцинації, біль у животі) негайно викликайте «Швидку допомогу». До її приїзду промийте шлунок , 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, яка потрапила в організм.

Не займайтеся самолікуванням. Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння та довший період лікування.

Дбайте про своє здоров'я.

**Івано-Франківське міське управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Івано-Франківській області**