

Обережно! Отруєння грибами

Держпродспоживслужба рекомендує дотримуватися основних порад щодо профілактики отруєнь грибами.

- Під час збирання грибів врахуйте наступні рекомендації:
 - ніколи не збирайте дикорослих грибів, якщо не маєте чітких знань щодо їх безпечності, особливо остерігайтеся пластинчатих грибів (пластинки на нижній частині шапинки гриба), краще збирайте трубчасті (шапинка таких грибів знизу нагадує губку);
 - не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас промислових об'єктів, сміттєзвалищ, на забруднених, в т.ч. радіаційно, територіях – гриби всотують і накопичують шкідливі речовини;
 - під час посухи грибів краще не збирати взагалі, тому що у спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба - втрата води та накопичення токсинів;
 - уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовлі;
 - не вживайте сирих грибів.
- Вибирайте штучно вирощені печериці та гливи, що реалізують в магазинах або ж на спеціалізованих ринках, де вони проходять відповідний контроль.
- В жодному разі не купуйте гриби, що продаються вздовж автомобільних шляхів та на стихійних ринках, а також у інтернет-мережі.
- Не годуйте грибами чи стравами з них дітей до 12 років, не рекомендовано вживати гриби людям старшого віку, вагітним, матерям, які годують груддю. У грибах міститься багато азотних речовин, білків, а також значна кількість клітковини та хітину, які майже не перетравлюються, що робить навіть їстівні гриби важко засвоюваним продуктом. Тому не рекомендовано їсти страви з грибів людям, які мають хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту (гепатит, холецистит, панкреатит, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки), щоб не загострити хронічну патологію.
- Звертаємо увагу дорослих! Вчить дітей тому, що не слід навіть брати у руки дикорослі гриби, не показавши їх дорослим, бо вони можуть бути отруйними.

Якщо після споживання грибів почуваєтесь погано чи помітили ознаки отруєння (біль у животі, нудота, блювота, слабкість, головний біль, галюцинації) у своїх близьких, негайно викликайте "швидку допомогу".