

## *Пам'ятка для грибників*

При зборі грибів, навіть при наявності деяких знань і досвіду, завжди необхідно строго дотримуватись основних правил для уникнення випадкових помилок, що можуть привести до отруєнь. Правила і поради з попередження отруєнь грибами треба добре пам'ятати і використовувати при зборі та готуванні грибів.

1. Збирайте в лісі тільки ті гриби, про які Ви точно знаєте, що вони їстівні.

Гриби, що Ви чи не знаєте, або ті, які викликають сумніву, не слід вживати в їжу і пробувати на смак, тим більш у сирому вигляді.

Ніколи не збирайте і не вживайте гриби, які у підстави ніжки мають клубневидне стовщення, оточене оболонкою (як, наприклад, у блідої поганки і червоного мухомора) і не пробуйте їх на смак.

Коли Ви збираєте гриби, особливо сиріожки, намагайтеся брати їх з цілою ніжкою, щоб не упустити з виду важливої ознаки, зазначеної в попереднім правилі.

Якщо Ви збираєте в лісі печериці, звертайте особливу увагу на колір платівок. Ніколи не збирайте і не їжте "печериці", що мають платівки білого кольору. У дійсних їстівних печериць пластинки швидко рожевіють, а потім сутеніють. У смертельно отруєної блідої поганки, схожої по зовнішньому вигляді на печериці, пластинки завжди білого кольору.

Якщо Ви збираєте для засолення вовчанки, чорнушки, білявки, грузді, підгрузді та інші гриби, що містять молочний сік, то обов'язково перед засоленням чи відварюванням вимочіть їх, щоб видалити гіркі, дратівні для шлунку речовини. Те ж саме варто робити з валуями і сиріожками, що мають їдкий і гіркий смак.

2. При зборі зморшків потрібно завжди пам'ятати про правила їхнього готування, недотримання яких може викликати отруєння. Зморшки варто спочатку прокип'ятити у воді протягом 7-10 хвилин, а відвар обов'язково вилити. Тільки після такої обробки зморшки можна варити і жарити.

Ніколи не збирайте і не їжте гриби переспілі, червиві і зіпсовані.

Не їжте гриби в сирому виді.

Не вірте поширеній думці про те, що отруєнні гриби викликають потемніння цибулини чи срібних предметів, якщо їх опустити в посуд, де варяться гриби. Це неправильне уявлення!

Не збирайте гриби, навіть свідомо їстівні, у міських парках, скверах, дворах, а також уздовж автомобільних залізниць. Гриби накопичують отруйні речовини і стають непридатними в їжу.

Принесені додому, гриби повинні бути в той же день розібрані по окремих видах і знову ретельно переглянуті. Усі сумнівні, а також переспілі, в'ялі гриби потрібно, не шкодуючи, викинути. Нижню частину ніжки, забруднену землею, зрізують, а гриби ретельно очищають від піску і сміття. У деяких грибів (маслюки і мокрухи) знімають з капелюшка плівку, покритий слизом. Гриби повинні бути в день збору чи не пізніше наступного ранку піддані кулінарній обробці.

3. Слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не повинні вживати люди з хворобами шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів.

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

При перших ознаках отруєння необхідно терміново звертатися за медичною допомогою. Самолікування може погіршити стан здоров'я.

Перші ознаки отруєння з'являються через 30 хвилин - 1 годину, і навіть 2 години. Після вживання отруйних грибів виникає нудота, блювота, сильні болі в животі, пронос, синіють губи й нігті, уповільнюється пульс, слабшає серцебиття, з'являються судоми. Загальний стан різко погіршується.

При перших ознаках отруєння необхідно терміново викликати швидку медичну допомогу.

***До прибуття медпрацівників необхідно:***

- очистити шлунок від їжі, для цього випити велику кількість води або слабого розчину марганцю і викликати блювоту;

- лягти в ліжку на живіт, до ніг покласти грілку.

Недоїдені гриби не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм. Ніякого самолікування! Чим більше токсинів потрапило у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.

До прибуття лікаря забороняється їсти і особливо вживати спиртні напої.

***Бережіть своє здоров'я та здоров'я своїх дітей!***