

Пам'ятка щодо профілактики отруєнь грибами

Гриби – це своєрідний харчовий продукт, який має особливий хімічний склад. У грибах знаходиться велика кількість азотистих речовин, у тому числі білків, жирів, вуглеводів, деякі вітаміни (В1, РР). Вони містять багато мінеральних речовин, 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.

Засвоюванню 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:

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно-їстівних грибів; вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

Запам'ятайте:

- 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 гриби викидайте;
- гриби підлягають кулінарній обробці в день збору інакше в них утворюється трупна отрута.

Щоб не отруїтися дикорослими грибами радимо:

Краще 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.

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.

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.

Якщо після споживання грибів почуваетесь погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювання, головний біль, галюцинації, біль у животі) негайно звертайтеся до лікаря.

Броварське районне управління ГУ Держпродспоживслужби в Київській області