**1.8 ОБЕРЕЖНО - ГРИБИ!**

Гриби - це дарунок лiсу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а iнодi й смертi. Отруєння органiзму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металiв, якi мiстяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основi свого гiркого досвiду.

**ОСНОВНI ПРИЧИНИ ОТРУЄНЬ:**

* вживання отруйних грибiв;
* неправильне приготування умовно їстiвних грибiв;
* вживання старих або зiпсованих їстiвних грибiв;
* вживання грибiв, що мають двiйникiв або змiнилися внаслiдок мутацiї (навiть бiлi гриби i пiдберезники мають своїх небезпечних двiйникiв).

Симптоми отруєння: нудота, блювота, бiль у животi, посилене потовидiлення, зниження артерiального тиску, судоми, мимовiльне сечовидiлення, проноси, розвиток симптомiв серцево-судинної недостатностi.

Щоб запобiгти отруєння грибами, ми рекомендуємо Вам заходи та правила, якi необхiднi для виконання кожнiй людинi, дотримуйтесь їх.

**ЗАСТЕРIГАЄМО!**

* Купуйте гриби тiльки у вiдведених для їх продажу мiсцях (магазинах, теплицях, спецiалiзованих кiосках), особливо уникайте стихiйних ринкiв.
* Збирайте i купуйте тiльки гриби, про якi вам вiдомо, що вони їстiвнi.
* Не збирайте гриби:
  + якщо не впевненi, що знаєте їх - якими б апетитними вони не здавалися;
  + поблизу транспортних магiстралей, на промислових пустирях, колишнiх смiтниках, в хiмiчно та радiацiйно небезпечних зонах;
  + невiдомi, особливо з цилiндричною нiжкою, у основi якої є потовщення "бульба", оточене оболонкою;
  + з ушкодженою нiжкою, старих, в'ялих, червивих або ослизлих;
  + нiколи не збирайте пластинчатi гриби, отруйнi гриби маскуються пiд них;
  + "шампiньйони" та "печерицi", у яких пластинки нижньої поверхнi капелюшка гриба бiлого кольору.
* Не порiвнюйте зiбранi чи придбанi гриби iз зображеннями в рiзних довiдниках, - вони не завжди вiдповiдають дiйсностi.
* Не куштуйте сирi гриби на смак.
* Ще раз перевiрте вдома гриби, особливо тi, якi збирали дiти. Усi сумнiвнi -викидайте. Нижню частину нiжки гриба, що забруднена грунтом - викидайте. Гриби промийте, у маслюкiв та мокрух знiмiть з капелюшка слизьку плiвку.
* Гриби пiдлягають кулiнарнiй обробцi в день збору, iнакше в них утворюється трупна отрута.
* При обробцi кип'ятiть гриби 7-10 хвилин у водi, пiсля чого вiдвар злийте. Лише тодi гриби можна варити або смажити.
* Обов'язково вимочiть або вiдварiть умовно їстiвнi гриби, якi використовують для солiння, - груздi, вовнянки та iншi, котрi мiстять молочний сiк, тим самим позбудетесь гiрких речовин, якi уражають слизову оболонку шлунку.
* Не пригощайте нi в якому разi грибами дiтей, лiтнiх людей та вагiтних жiнок.
* Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякi iншi) мiстять отруйнi речовини, якi у шлунку не розчиняються. У взаємодiї iз алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.
* Значна кiлькiсть грибiв, якi досi вважались їстiвними, мiстять мiкродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декiлька днiв пiдряд - також може статись отруєння.
* Суворо дотримуйтеся правил консервування грибiв. Неправильно приготовленi консервованi гриби можуть викликати дуже важке захворювання - ботулiзм. Гриби, якi довго зберiгалися, обов'язково прокип'ятiть 10-15 хвилин.
* УВАГА! Нi в якому разi не довiряйте таким помилковим тлумаченням:
  + "Усi їстiвнi гриби мають приємний смак".
  + "Отруйнi гриби мають неприємний запах, а їстiвнi -приємний".
  + "Усi гриби в молодому вiцi їстiвнi".
  + "Личинки комах, черви й равлики не чiпають отруйних грибiв".
  + "Опущена у вiдвар грибiв срiбна ложка або срiбна монета чорнiє, якщо в каструлi є отруйнi гриби".
  + "Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйнi".
  + "Отрута з грибiв видаляється пiсля кип'ятiння протягом кiлькох годин".
  + "Сушка, засолювання, маринування, теплова кулiнарна обробка знешкоджують отруту в грибах".
* Первиннi ознаки отруєння (нудота, блювота, бiль у животi, пронос) - з'являються через 1-4 години пiсля вживання грибiв, в залежностi вiд виду гриба, вiку та стану здоров'я потерпiлого, кiлькостi з'їдених грибiв.

Бiль та нападки нудоти повторюються декiлька разiв через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днiв пiсля отруєння.

**ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННI ГРИБАМИ.**

* Викличте "Швидку медичну допомогу".
* Одночасно, не очiкуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блiдо-рожевого розчину марганцiвки; нажмiть пальцями на корiнь язика, щоб викликати блювоту; приймiть активоване вугiлля (4-5 пiгулок), коли промивнi води стануть чистими.
* Пiсля надання первинної допомоги: дайте випити потерпiлому мiцний чай, каву, або злегка пiдсолену воду, вiдновiть тим самим водно-сольовий баланс; покладiть на живiт i до нiг потерпiлого грiлки для полегшення його стану.
* З'ясуйте, хто вживав разом iз постраждалим гриби, проведiть профiлактичнi заходи.

**ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

* Вживати будь-якi лiки та їжу, а надто ж алкогольнi напої, молоко, - це може прискорити всмоктування токсинiв грибiв у кишечнику. Займатися будь-якими iншими видами самолiкування.

**Запам'ятайте: Отруєння грибами дуже важко пiддається лiкуванню. Настiйно радимо всiм! Не збирайте та не їжте гриби зовсiм. Без грибiв можна прожити.**