

**Рубіжанське міжрайонне управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Луганській області повідомляє**

Основні причини отруєнь грибами:

- відсутність або недостатнє знання їстівних і отруйних грибів.
- недбалість при збиранні і заготівлі, неправильне приготування, а також недостатній контроль і нагляд за заготівлею і продажем (незнання або недостатнє знання ознак, особливостей їстівних і отруйних грибів є досить розповсюдженим явищем).

Щоб не отруїтися дикорослими грибами радимо:

1. Відмовитися від споживання дикорослих грибів, як від продукту взагалі, а споживати штучно вирощені печериці, гливи, купуючи їх у магазині.
2. Не купувати гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах.
3. Якщо Ви все ж відправились до лісу збирати гриби, то обов'язково пам'ятайте наступне:
4. Ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте.
5. Остерігайтеся пластинчатих грибів.
6. Не збирайте старих перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас.
7. Під час посухи грибів краще не брати взагалі. У спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопчує токсини.
8. Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготівлі.
9. Не вживайте сирих грибів.
10. Відібрані гриби спочатку промийте та відваріть декілька разів у підсоленій воді (не менше 3-х) протягом 30 хвилин.
11. Готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби.
12. Гриби — не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв дітям. Не можна вживати грибів вагітним та жінкам, які годують груддю.
13. 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.

Якщо після споживання грибів почуваетесь погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювання, головний біль, галюцинації, біль у животі):

1. Негайно викликайте «швидку допомогу». До її приїзду промийте шлунок 1-2 літрами слабкого розчину марганцівки або сольового, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини.
2. Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до найближчого лікувального закладу.
3. Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, що потрапила до організму.

Ніякого самолікування!