

# Обережно - ГРИБИ

Переглядів: 33

04 листопада 2024



Отруєння грибами (інтоксикація грибами) виникає після вживання грибів, що містять токсини. Існують тисячі видів грибів, із них близько сотні може спричинити симптоми отруєння, а до 20 видів грибів у наших широтах потенційно загрозливі для життя людини при споживанні.

Понад 95% випадків інтоксикації грибами є результатом помилки збирачів грибів, які плутають отруйні види з їстівними. Тому важливо збирати лише відомі сорти грибів, не ризикувати здоров'ям через необачність.

Варто зауважити, що отруйні гриби можуть випадково з'їсти діти.

## **ЯК УНИКНУТИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ:**

- Відмовтеся від споживання дикорослих грибів. Замініть їх грибами, що вирощують штучно, підлягають контролю.
- Не купуйте гриби на стихійних ринках.
- Уважно оглядайте гриби. Якщо у вас виникають найменші сумніви - відмовтеся від споживання грибів.
- Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишаючи його поряд з іншими.
- Не беріть занадто молоді чи старі гриби. Їх легко переплутати з отруйними.
- Не збирайте гриби поблизу трас, підприємств, забруднених територій. Гриби вбирають в себе отруйні речовини, в тому числі важкі метали.
- Не збирайте гриби в посушливу погоду. У цей час гриб пересихає, віддаючи воду і збільшуючи концентрацію токсинів.
- Ніколи не куштуйте сирі гриби.
- Вдома ще раз ретельно перевірте гриби. Усі сумнівні слід викинути.
- Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.
- Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хвилин.
- Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби.

## **КОМУ НЕ МОЖНА ЇСТИ ГРИБИ**

Навіть якщо ви впевнені у якості та безпеці грибів, їх не рекомендовано вживати:

- жінкам у період вагітності і грудного вигодовування;
- дітям до 12 років;

