**Городнянське районне управління**

**Головного управління Держпродспоживслужби в Чернігівській області**

**Пам’ятка**

**для населення щодо профілактики отруєння грибами**

**Вересень - найгарячіша пора у грибників.**

**Осінь — чудова пора року, яка має багато спокус. Одна з них — це збір грибів. Україна належить до країн, де вживання грибів є традиційним, їх найчастіше використовують як приправи до страв. Це — своєрідний харчовий продукт, який має особливий хімічний склад. У грибах знаходиться значна кількість азотистих речовин, у тому числі білків, жирів, вуглеводів, деякі вітаміни (В1, РР). Вони містять багато мінеральних речовини (фосфор).Але 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 грибами*:**

* **відсутність або недостатнє знання їстівних і отруйних грибів;**
* **хибні думки і забобони щодо визначення отруйності 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:***

* **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.**

***Якщо Ви все ж відправились до лісу збирати гриби, то обов’язково пам’ятайте наступне:***

* **ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте;**
* **остерігайтеся пластинчатих грибів;**
* **не збирайте старих перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях;**
* **під час посухи грибів краще не брати взагалі у спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопчує токсини;**
* **уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготівлі.**
* **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.**

**Якщо після споживання грибів почуваєтесь погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювання, головний біль, галюцинації, біль у животі) - негайно викликайте «швидку допомогу». Навіть при полегшенні стану обов’язково зверніться до найближчого лікувального закладу.**

***Не займайтесь самолікуванням*!**Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.

***Запам’ятайте:***

Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Врятування життя потерпілого залежить від своєчасного наданняйомудопомоги. Кращенедорахуватидекілька грибочків у кошику, ніжпоставитипідзагрозусвоє здоров’яіжиттята своєїродини.

***Бережіть здоров'я та життя, своє та рідних і близьких Вам людей!***

***м. Городня 2019***