

Літо – найблагодатніший період для розмноження всіляких вірусів,бактерій, кишкових паличок та інших небезпечних мікроорганізмів, а продукти їхньої життєдіяльності - токсини потрапляють до організму людей з недоброякісними продуктами харчування, в т.ч. грибами, страви з яких — традиційний продукт у раціоні харчування мешканців Закарпаття.

Щорічно нагадуємо правила збирання та споживання грибів:

- Не купуйте гриби на стихійних ринках.
- При зборі грибів уважно візуально оглядайте гриби: звертайте увагу на ботанічний вид, колір капелюшка, губки, ніжки.
- Не збирайте гриби поблизу трас, промислових підприємств, забруднених територій: гриби вбирають в себе широкий спектр отруйних речовин, зокрема важкі метали.
- При купівлі грибів обов’язково вимагайте сертифікат якості (результати лабораторних досліджень на вміст токсичних елементів) .
- Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишайте його поряд з іншими.
- Не беріть занадто молоді чи старі гриби — їх легко переплутати з отруйними.
- Не збирайте гриби в посушливу погоду: в цей час гриб пересихає, віддавши воду і збільшивши концентрацію токсинів.
- Не куштуйте сирі гриби.
- Вдома ще раз ретельно перевірте гриби: всі сумнівні треба викинути,ретельно очищайте від бруду та мийте проточною водою.
- Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.
- При кулінарній обробці грибів обов’язкової варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хв. Дотримуйтесь режимів стерилізації при консервуванні та режимів зберігання продукції.
- Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді при кімнатній температурі не більше ніж 2 годин, в холодильнику не більше доби.

. **Найкраще відмовитися від споживання дикорослих грибів, замінивши їх грибами, вирощеними штучно, котрі підлягають контролю та продаються в торговельній мережі**

- Запам’ятайте: вживати гриби **не рекомендовано** вагітним, жінкам, які годують грудьми, та літнім людям. Не варто годувати грибами чи стравами з них дітей до 12 років.

-

Ознаки та клінічні симптоми отруєння грибами

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хв. після споживання, так і протягом кількох днів:

- нудота;
- блювота;
- різкий біль у животі;
- діарея;
- запаморочення;
- підвищення температури тіла;
- зниження пульсу;
- задуха;
- судоми;
- відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги);
- поява галюцинацій.

У разі підозри на отруєння грибами, (за наявності будь-якого з наведених симптомів) негайно викликайте лікаря!

Перша допомога у разі отруєння грибами

- терміново телефонуйте до «швидкої» — загальний номер (103);
- промийте шлунок простою водою;
- дотримуйтеся постільного режиму;
- пийте багато рідини (вода, підсолена вода чи прохолодний чай) — це допоможе

відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини;

- прийміть сорбенти.

Категорично заборонено вживати алкогольні напої, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти — це може прискорити всмоктування токсинів у організм.

Не займайтеся самолікуванням, це небезпечно для життя!

Обов’язково зберігайте залишки грибів або грибних страв, адже лабораторне їх дослідження допоможе з’ясувати причину отруєння та призначити правильне лікування.

Літо – найблагодатніший період для розмноження всіляких вірусів,бактерій, кишкових паличок та інших небезпечних мікроорганізмів, а продукти їхньої життєдіяльності - токсини потрапляють до організму людей з недоброякісними продуктами харчування, в т.ч. грибами, страви з яких — традиційний продукт у раціоні харчування мешканців Закарпаття.

Щорічно нагадуємо правила збирання та споживання грибів:

- Не купуйте гриби на стихійних ринках.
- При зборі грибів уважно візуально оглядайте гриби: звертайте увагу на ботанічний вид, колір капелюшка, губки, ніжки.
- Не збирайте гриби поблизу трас, промислових підприємств, забруднених територій: гриби вбирають в себе широкий спектр отруйних речовин, зокрема важкі метали.
- При купівлі грибів обов’язково вимагайте сертифікат якості (результати лабораторних досліджень на вміст токсичних елементів) .
- Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишайте його поряд з іншими.
- Не беріть занадто молоді чи старі гриби — їх легко переплутати з отруйними.
- Не збирайте гриби в посушливу погоду: в цей час гриб пересихає, віддавши воду і збільшивши концентрацію токсинів.
- Не куштуйте сирі гриби.
- Вдома ще раз ретельно перевірте гриби: всі сумнівні треба викинути,ретельно очищайте від бруду та мийте проточною водою.

- Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.
- При кулінарній обробці грибів обов'язкової варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хв. Дотримуйтесь режимів стерилізації при консервуванні та режимів зберігання продукції.
- Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді при кімнатній температурі не більше ніж 2 годин, в холодильнику не більше доби.

. **Найкраще відмовитися від споживання дикорослих грибів, замінивши їх грибами, вирощеними штучно, котрі підлягають контролю та продаються в торговельній мережі**

- Запам'ятайте: вживати гриби **не рекомендовано** вагітним, жінкам, які годують грудьми, та літнім людям. Не варто годувати грибами чи стравами з них дітей до 12 років.

-

Ознаки та клінічні симптоми отруєння грибами

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хв. після споживання, так і протягом кількох днів:

- нудота;
- блювота;
- різкий біль у животі;
- діарея;
- запаморочення;
- підвищення температури тіла;
- зниження пульсу;
- задуха;
- судоми;
- відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги);
- поява галюцинацій.

У разі підозри на отруєння грибами, (за наявності будь-якого з наведених симптомів) негайно викликайте лікаря!

Перша допомога у разі отруєння грибами

- терміново телефонуйте до «швидкої» — загальний номер (103);
- промийте шлунок простою водою;
- дотримуйтеся постільного режиму;
- пийте багато рідини (вода, підсолена вода чи прохолодний чай) — це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини;
- прийміть сорбенти.

Категорично заборонено вживати алкогольні напої, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти — це може прискорити всмоктування токсинів у організм.

Не займайтеся самолікуванням, це небезпечно для життя!

Обов’язково зберігайте залишки грибів або грибних страв, адже лабораторне їх дослідження допоможе з’ясувати причину отруєння та призначити правильне лікування.