

**Гриби** - обширна група організмів, що налічує близько 100 тис. видів. З більше 200 видів капелюшних грибів їстівними вважають 20 видів.

**Гриби поділяються на такі групи:**

- **їстівні** - їх налічують до 500 видів, використовується 80-100 видів;
- **умовно їстівні** - мають поганий гіркий смак;
- **неїстівні** - мають неприємний запах, поганий смак;
- **отруйні** - мають токсичні речовини. Таких грибів близько 80 видів.

Люди з давніх пір використовують гриби як продукт живлення. Їх вживають солоними, смаженими, вареними, готують салати і соуси. Високоживильні плодови тіла і капелюшки грибів містять вітаміни, білки і інші корисні речовини. Першими на початку травня з'являються сморчки, строчки і шампінйони.

У середині червня - підберезники, а потім маслюки, сироїжки, підосиновики. Найпізніші - вже восени з'являються маслюки.

**Отруєння** - це порушення функцій організму, спричинене потраплянням з навколишнього середовища токсичних речовин, що не можуть бути знешкоджені внутрішніми силами організму.

**Отруєння бувають:** побутові, виробничі, речовинами, що є хімічною зброєю

У побуті найчастіше зустрічаються харчові отруєння, причини яких полягає у споживанні зіпсованих продуктів.

З усіх харчових отруєнь найнебезпечнішим є **отруєння грибами.**

**Багато грибів мають своїх отруйних «двійників».**

**Смертельно отруйний гриб** — бліда поганка — широко відомий як тонкий білий гриб з характерною «спідничкою» на ніжці біля шляпки. Але це не найпоширеніший її різновид. Дуже легко сплутати молоду бліду поганку і молоду печерицю. Є різновиди, що вміло маскуються під сироїжку. Вживання отруйних грибів в кращому разі може викликати сильне отруєння, а в гіршому - смерть.

Отруйні речовини, які містяться всередині гриба, не руйнуються під час термічної обробки, засолення чи висушування. Достатньо невеликого шматочка, щоб смертельно отруїтися. Клінічна картина отруєння блідою поганкою нагадує картину захворювання на холеру.

Найнебезпечнішим грибом вважається блідна поганка і її різновиди, при отруєнні її токсинами реєструється до 99% летальності потерпілих. Небезпечним є те, що отруєння блідою поганкою має свій прихований період. Тільки через 6—8 год починаються блювання, сильний біль у животі, пронос, виділяється холодний піт. Далі спостерігаються уповільнення пульсу, судоми, послаблення серцевої діяльності. Через деякий час стан потерпілого поліпшується, але не надовго. Напади повторюються впродовж кількох днів і через 5—10 діб настає смерть.

Якщо є підозра на отруєння, слід негайно промити шлунок блідо-рожевим розчином перманганату калію, що сприяє швидкому окисненню отрут. Категорично забороняється вживати молоко, оскільки воно прискорює всмоктування токсичних речовин крізь стінки кишечника в кров. Для адсорбції токсинів застосовують активоване вугілля. Хворого терміново кладуть у лікарню.

#### **Симптоми отруєння грибами**

Розрізняють чотири групи отруєння людей грибами, у тому числі:

**Перша група** - отруєння грибами строчками, виявляється через 6-10 годин, з'являється слабкість, нудота, блювота іноді розлад шлунку.

**Друга група** - отруєння блідою поганкою і близькими до неї видами грибів, виявляється через 8 - 24 години, раптові болі в животі, блювота, розлад шлунку, слабкість, зніження температури, висока імовірність смертельних наслідків.

**Третя група** - отруєння мухоморами виявляється через 30 хвилин - 6 годин, з'являється нудота, блювота, розлад шлунку, запаморочення, марення, розширення зіниць. Рідко настає смерть.

**Четверта група - отруєння опеньками несправжніми, жовчним і чортовим грибом** та не специфічне отруєння їстівними грибами при неправильному приготуванні, зберіганні та заготівлі. Відсутні загальні ознаки отруєння, яку виявляється через 30 хвилин - 2 години розладнанням шлунково-кишкового тракту.

**Загальна ознака отруйності всіх грибів** - яскраво виражений червоний колір. Криваво-червоні розлучення на ніжках, кольори крові, що запеклася, трубчастий шар під капелюшком, вмить виступаючий на зрізах рожевий сік, рожевіюча або синіюча м'якоть на зламах - у трубчастих грибів.

У пластинчастих - потовщена клубнеобразное підстава ніжки, непропорційно довга тонка ніжка, бавовняний комірець на рівні країв ломкого капелюшка, білі пластинки.

#### **Правила збирання грибів**

1. Збирайте в лісі лише ті гриби, про які ви знаєте напевне, що сморід їстівні.
2. Гриби, яких ви не знаєте чи які вікличають у вас сумнів, не кладіть у їжу і не пробуйте сирімі на смак.
3. Ніколи не беріть і не їжте грибів, що мають біля основі ніжки подібне на бульбу потовщення, піхву (як у червоного мухомора), не куштуйте їх.
4. Коли збираєте пластинчасті гриби, особливо сиріжки та лісові печериці, намагайтеся брати їх цілою ніжкою, щоб не допустити помилки, про яку згадано у попередньому пункті.
5. Ніколи не збирайте і не їжте грибів перезлілих, зморщених, черв'ячих, зіпсованих.
6. Не їжте сирих грибів.
7. Якщо ж зустрінете в лісі блідну поганку, краще знищіть її. Червоний мухомор залишайте для лосів.

#### **Профілактика отруєння грибами**

1. Збирайте тільки ті гриби, які добрі знаєте.
2. Ніколи не вживайте у їжу незнайомі гриби.
3. Добре знайте відміни їстівних і отруйних грибів.
4. Не збирайте ніяких грибів близько від залізничних і автомобільних шляхів, атомних і теплових електростанцій, великих промислових зон.
5. Не купуйте на базарах суміші грибів із різних їх видів у якості грибної ікри, салатів, пирогів з грибами та інших виробів з подрібнених грибів.
6. Не робіть домашню заготівлю грибів у герметичній упаковці, щоб уникнути захворювання ботулізмом.
7. Будь-яку заготівлю грибів на зберігання робіть тільки у відкритому посуді під марлею або папером.
8. Обов'язково перевіряйте гриби на радіоактивність.
9. Сушіть тільки певні види грибів, такі як білий гриб, підосичник, підберезник, маслюк, моховик, зморшок і трюфель білий; не користуйтеся сумнівними методами перевірки грибів на отруйність.

#### **Ні в якому разі не довіряйте таким помілковим тлумаченням:**

- отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні - приємний. Отруйні гриби мають як приємний, так і неприємний запах. Блідна поганка пахне майже так, як і печериця;
- усі гриби в молодому віці їстівні;
- личинки комах, черв'яки і равліки не чіпають отруйних грибів. Личинки і слимаки поїдають як отруйні, так і їстівні гриби;
- опущені у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби.;
- цибуля або часник стають бурімі, якщо варіти їх разом з грибами, серед яких є отруйні.
- отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин;
- сушка, засолювання, маринування, теплової кулінарної обробки знешкоджують отруту в грибах;