

НЕБЕЗПЕКА «ТИХОГО ПОЛЮВАННЯ» (ПРОФІЛАКТИКА ОТРУЄНЬ ДИКОРΟΣЛИМИ ГРИБАМИ)

Тихим полюванням або ще полюванням без пострілів називається збирання грибів, під час якого людина відпочиває тілом і душею. Але й воно може бути небезпечним: збираючи маслюки, лисички та опеньки, люди



наражаються на небезпеку, ризикуючи вкинути до кошика гриба-мутанта чи просто отруйного. Кожного року в Україні реєструються випадки отруєння грибами. Серед них - діти. Люди свідомо ризикують і власним життям, і життям своїх близьких, пригощаючи їх грибними стравами. Отож перед збиранням грибів не

завадить хоча б теоретично ознайомитися з їх видами, навчитись відрізнити справжні від несправжніх, визначати отруйні. А ще - перші походи в ліс треба здійснювати в супроводі досвідчених грибників, хоча й вони не застраховані від помилок. Але їхня присутність зводить до мінімуму ризик потрапити в халепу.

Збирання грибів є справжнім мистецтвом, бо відрізнити їстівні від отруйних можна лише в цілому комплексі їх зовнішніх ознак, найпопулярніших серед того чи іншого виду. Зазвичай люди збирають гриби де заманеться: вздовж залізничних колій, автомагістралей, поблизу промислових підприємств, звалищ сміття, складів, де зберігаються пестициди. Цього не можна робити, тому що вони просякнуті токсичними речовинами, вміст яких, трапляється, перевищує всі допустимі норми в десятки разів.

Багато з грибів, навіть білі і підберезники, мають так званих двійників, змінюються в процесі мутації і їх важко розпізнати.

Слід запам'ятати, що серед отруйних грибів є й такі, отрута яких діє повільно, тобто симптоми отруєння проявляються через 2-3 дні. Це, зокрема, зелений мухомор або як його ще називають - бліда поганка, яка дуже схожа на печерицю і сирожку.

Дехто для того, аби з'ясувати, чи серед зібраних грибів є отруйні, кидає в каструлю, де вони варяться, цибулину, вважаючи, що вона обов'язково потемніє. Це хибна думка. Особливу небезпеку становить так звана бліда поганка - найнебезпечніший із отруйних грибів, оскільки вона містить смертельну отруту - фалоїдин, який зберігає свою токсичність навіть після термічної обробки за температури 100 градусів. Ця отрута, потрапивши до організму людини, за 2-3 години майже повністю руйнує печінку й нирки, практично не залишаючи жертві шансів на одужання.

Для того, аби звести до мінімуму ризик стати жертвою "тихого полювання", вже приготовлені страви потрібно зберігати не більше 24-х годин в прохолодному місці і в емальованому посуді. Слід пам'ятати, що в будь-яких грибах дуже багато речовин, які важко засвоюються людським організмом.

Тому при приготуванні їх потрібно кришити на дрібненькі шматочки, адже грибна клітковина не перетравлюється, заважаючи доступу харчових соків у шлунок. З цієї причини людям літнього віку слід відмовитись від страв, які містять багато грибів.

Симптоми отруєння грибами: нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовипускання, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Що потрібно робити людині, яка отруїлася грибами?

У жодному разі не займайтеся самолікуванням, а одразу потрібно звертатися до лікаря. Якомога скоріше, бо досить часто рахунок іде на хвилини. А в очікуванні "швидкої" треба промити шлунок водою, додавши до неї активованого вугілля. Для повного очищення варто вдатись і до клізми і, звісно, потрібно викликати лікаря, поклавши хворого до ліжка.

Обов'язково слід з'ясувати, хто ще, разом із потерпілим, вживав гриби, і вжити профілактичних заходів.

Побутує думка, що при споживанні грибів потрібно споживати й алкоголь, мовляв, він нейтралізує грибну отруту. Але оковита в таких випадках не допомагає, а лише ускладнює стан жертви, сприяючи всмоктуванню токсинів. А от чай і каву після ретельного промивання шлунка хворому можна давати.

Не варто частувати грибами і малих дітей. У дитячому організмі відсутні ферменти, які сприяють перетравленню грибного білка.

Як запобігти отруєнню грибами?

–Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках). Особливо слід уникати стихійних ринків.

–Збирайте і купуйте гриби тільки ті, про які вам добре відомо, що вони їстівні.

–Не збирайте гриби, навіть умовно їстівні, у міських парках, скверах, дворах, поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, у хімічно- та радіаційно-небезпечних зонах. Гриби накопичують отруйні речовини і стають непридатними для їжі.

–Не збирайте гриби з потовщенням біля основи ніжки - "бульбою", оточеною оболонкою.

–Не збирайте ушкоджені гриби, зів'ялі, червиві або ослизлі.

–Не збирайте пластинчасті гриби, бо отруйні гриби маскуються під них.

–Не збирайте "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка білого кольору. У справжніх їстівних печериць пластинки швидко рожевіють, а потім темнішають.

–Не куштуйте сирі гриби на смак.

–Прийшовши з лісу, вдома перевірте всі гриби, особливо ті, які збирали діти. Сумнівні викиньте. Нижню частину ніжки гриба, забруднену ґрунтом, теж викиньте.

–Гриби промийте, у маслюків зніміть з капелюшка слизьку плівку.

–Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється отрута.

–Обробляючи гриби, кип'ятить їх 7-10 хв. у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна смажити або варити.

–Обов'язково вимочить або відварить умовно їстівні гриби, які використовують для соління - грузді, вовнянки та інші, які містять молочний сік, тим самим позбудетеся гірких речовин, які вражають слизову оболонку шлунка.

–У жодному разі не пригощайте грибами дітей, літніх людей, вагітних жінок.

–Чимало грибів (зеленушка, синяк-дубовик тощо) містять отруйні речовини, які не розчиняються у шлунку. При взаємодії з алкоголем отрута розчиняється та викликає гостре отруєння.

Нині екологічна ситуація призвела до того, що значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять отруйні речовини.

Дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть спричинити дуже важке захворювання - ботулізм. Гриби, які довго зберігались, обов'язково потрібно прокип'ятити упродовж 10-15 хв.