**Отруєння грибами**

Загадкове створіння — гриб.

Кінець літа — грибна пора. І навіть якщо грибів не дуже багато, однаково дуже приємно поблукати лісом.

Гриби — це смачно й корисно. Вони містять і білки, і небагато жирів, і вітаміни. Однак щороку кожен грибний сезон буває затьмарений сумними подіями — грибними отруєннями. У деяких випадках отруєння призводять до смертельних випадків. Зазвичай це трапляється тому, що грибники прагнуть набрати якнайбільше грибів і до кошиків разом з їстівними грибами потрапляють отруйні. Як же їх відрізнити? Які правила необхідно пам’ятати під час збирання грибів?

Збирайте лише ті гриби, які ви добре знаєте. Сумнівні гриби краще не брати. І пам’ятайте, що найлегше поплутати з поганками зовсім маленькі грибочки.

Як будь-яка жива істота, що бореться за виживання, гриби навчилися добре маскуватися. Зуміти роздивитися за невинною зовнішністю підступного ошуканця має вміти кожен!

ЗНАЙТЕ: найспритніший майстер маскування — бліда поганка. Вона схожа на печериці та сироїжки. Шапка поганки — округло-дзвоноподібна, згодом стає плоско-опуклою, крислатою. Вона буває білого, ясно-зеленого або жовтувато-буро-маслинового кольору, у центрі зазвичай темніша, а по краях — зі слабкими фляками. Від сироїжки поганка відрізняється кільцями під шапкою і на ніжці, а від печериці — кольором пластинок.

Запам’ятайте відмітні ознаки отруйних і неїстівних грибів:

* білі крапочки або лусочки на верхньому боці шапки;
* лусочки на нижній частині ніжки;
* різке, яскраво виражене стовщення біля основи ніжки; плівка під шапкою (за винятком опеньок, маслюків і печериць, які є їстівними грибами);
* нижня поверхня шапки — рожева або червонувата.

Гриби легко всмоктують у себе шкідливі речовини, що містяться в ґрунті й атмосфері, тому не варто збирати дуже старі гриби, навіть якщо вони не червиві. Найбільш «чистими» й «безпечними» грибами є білі та лисички.

Не збирайте грибів у межах міста — у парках і скверах, а за містом — поблизу смітників і куп сміття.

Усі гриби, що виділяють молочний сік (грузді, волнушки, свинушки, горькушки та ін.) належать не до їстівних, а до умовно їстівних грибів. Їх можна лише солити, але в жодному разі — не смажити й не варити з них суп. Не збираєте на засолювання — не беріть їх, нехай ростуть далі й чекають на інших грибників.

Деякі неїстівні гриби настільки схожі на їстівні, що їх часто плутають. Через це їх називають неправильними: неправильний білий, неправильний підберезник, неправильний моховик. У всіх перелічених несправжніх грибів є одна особливість: рожева або червона «губка» під шапкою. До того ж ця губка дуже гірка на смак. Жувати її, звичайно, не можна, а от лизнути можна. Відчувши гіркоту, достатньо кілька разів сплюнути, а гриб слід викинути.

Ніколи не їжте сирих грибів, у тому числі — сироїжок. У найкращому разі ви отримаєте розлад шлунку, у найгіршому — тяжке отруєння.

Найбільш отруйний гриб — бліда поганка. У чверті її шапки середнього розміру міститься смертельна доза отрути. Мухомори також дуже небезпечні, хоча отруєння ними рідше призводить до смертельних випадків. Отруйні властивості блідої поганки й мухоморів зберігаються за будь-якої обробки: після сушіння, варіння, засолювання. Один-єдиний мухомор може «отруїти» ціле цебро хороших грибів!

Тяжкі отруєння спричиняють поганки, несправжні гриби, неправильно приготовлені умовно їстівні гриби.

Часом можна отруїтися й цілком хорошими їстівними грибами. Як? Та дуже просто: якщо недоварити їх або недосмажити. Тому перед смаженням гриби слід відварити в солоній воді, а потім добре промити. Для супу гриби потрібно варити, поки вони не опустяться на дно каструлі.

Перші ознаки грибного отруєння зазвичай проявляються вже через півгодини після вживання їжі. Найпізніше — через 4 год. У таких випадках потрібно відразу ж викликати швидку допомогу, навіть якщо отруєння здається легким. Особливо слід звернути увагу на наявність у природі отруйних рослин і грибів. Учні, йдучи до лісу, зобов’язані знати такі рослини та гриби, щоб забезпечити своє здоров’я і здоров’я оточуючих, повідомити тому, хто не знає, про небезпеку таких рослин.

Головними ознаками отруєння грибами є розлади зору, марення, галюцинації, судоми.