

Профилактика отравления грибами, или правила грибника:

- не употребляйте в пищу как сырые, так и приготовленные дикорастущие грибы, в съедобности которых вы не уверены;
- собирать только те грибы, которые вы хорошо знаете, обязательно с ножкой;
- отправляясь на сбор грибов, по возможности, пригласите опытного грибника;
- не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;
- не полагайтесь на иллюстрированные руководства при идентификации грибов и определении их съедобности;
- не определяйте съедобность грибов по их названиям, поскольку они могут различаться в различных географических регионах;
- не верьте распространённому мифу о съедобности грибов, если они не оставляют тёмных пятен на серебре или их едят птицы, насекомые, улитки, черви и т.п.;
- не пробуйте сырые грибы на вкус;
- не кормите грибами детей;
- не покупайте грибы у случайных людей;
- не рекомендуем употреблять в пищу грибы людям с заболеваниями органов пищеварения;
- избегайте употребления грибов, которые ранее вызывали заболевания у вас, ваших родственников или животных;
- помните, что ядовитые грибы нередко растут рядом со съедобными и могут быть очень похожи на них;
- помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;
- помните, что употребление в пищу грибов совместно с алкоголем, а также их приготовление с добавлением алкоголя может активировать ряд токсинов и приводить к возникновению отсроченного токсического синдрома;
- помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться у пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда;
- нельзя хранить свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а солёные и маринованные грибы более года;
- при отравлении, не занимайтесь самолечением – обратитесь за медицинской помощью.

