



# Безопасность использования грибов

На территории Тихоокеанского Северо-Запада растет большое количество грибов, многие из которых считаются деликатесами. Однако **не все грибы съедобны: некоторые из них ядовиты и могут стать причиной серьезных заболеваний или даже смерти.** Прежде чем отправляться за грибами, следует ознакомиться с правилами безопасности. Предлагаем вашему вниманию несколько советов от Oregon Poison Center.

## Грибы, пригодные для употребления в пищу, должны:

1. **Быть уверенно идентифицированы** без каких-либо сомнений. Необходимо знать название гриба. Следует помнить, что многие грибы выглядят похожими и их бывает сложно различить. В вопросах идентификации не стоит ориентироваться только на местные справочники или интернет-форумы — лучше всего научиться находить грибы под руководством местных экспертов (т. е. на практике).
2. **Переноситься большинством людей.** В некоторых справочниках приводятся отзывы людей, которые пробовали тот или иной вид грибов. Ни один съедобный гриб не переносится 100% людей.
3. **Быть собраны в экологически чистой среде.** Грибы могут впитывать гербициды, пестициды и тяжелые металлы. Избегайте сбора грибов в местах, где проводится опрыскивание, вблизи дорог или промышленных зон.
4. **Быть свежими.** Гнилые или поврежденные грибы не следует употреблять в пищу. Не храните грибы в пластиковых пакетах или завернутыми в пленку. Храните их в прохладном месте в бумажных пакетах.
5. **Пройти термическую обработку.** Термическая обработка повышает усвоемость некоторых грибов. Кроме того, в результате термической обработки испаряются или снижается токсичность некоторых ядов. *Однако некоторые яды грибов не разрушаются при приготовлении.*
6. **Употребляться в разумных количествах.** Некоторые грибы безопасны для употребления в небольших количествах, но могут причинить вред при переедании. Попробуйте сначала небольшое количество одного вида грибов, затем постепенно увеличивайте количество. Не смешивайте разные виды и не переедайте.
7. **Быть предназначены для совершеннолетних, не имеющих проблем со здоровьем.** Дети, пожилые люди и лица, уже страдающие заболеваниями, могут почувствовать недомогание после употребления грибов, которые являются съедобными для других.

**ПРОБУЙТЕ только один вид собранных грибов за раз, являющийся для вас новым.**

## К симптомам отравления грибами относятся:

- Тошнота
- Диарея
- Рвота
- В тяжелых случаях судороги, почечная и печеночная недостаточность

## Подробнее об идентификации грибов:

Свяжитесь с представителями Микологического общества штата Орегон (Oregon Mycological Society) по адресу: [info@wildmushrooms.org](mailto:info@wildmushrooms.org). Вы также можете посетить веб-сайт: [www.wildmushrooms.org](http://www.wildmushrooms.org).

**Звоните  
911**

если кто-то съел гриб и испытывает затруднения с дыханием, наблюдается отек во рту или вокруг рта или лица, либо потеря сознания.



Oregon Poison Center работает в режиме 24/7/365. Позвоните по номеру 1(800) 222-1222, чтобы получить бесплатную, конфиденциальную и квалифицированную помощь при отравлении. [www.oregonpoison.org](http://www.oregonpoison.org)