



Як вживати гриби безпечно

У північно-західній частині Тихоокеанського узбережжя є безліч можливостей для збору та вживання грибів. Чимало грибів вважаються делікатесами, але **деякі гриби отруйні і можуть спричинити тяжке отруєння та навіть смерть**. Перш ніж вирушати в похід за грибами, ознайомтеся з правилами безпеки. Ось кілька порад від Oregon Poison Center.

Щоб гриби можна було безпечно вживати в їжу, вони повинні:

1. **Точно ідентифікуватися.** Не приймайте поспішних рішень. Необхідно знати назву гриба. Пам'ятайте, що багато грибів виглядають схожими і їх може бути важко відрізнити. Не покладайтеся лише на місцеві польові довідники й онлайн-форуми для ідентифікації — рекомендуємо навчитися шукати гриби під керівництвом місцевих експертів (тобто на практиці).
2. **Підходити для вживання більшості.** Деякі польові довідники складаються на основі досвіду людей, які їли певний вид грибів. Жоден їстівний гриб не підходить для вживання 100% людей.
3. **Рости в здоровому середовищі.** Гриби можуть поглинати гербіциди, пестициди та важкі метали. Уникайте збирання грибів у місцях, які обприскуються, поблизу доріг і промислових зон.
4. **Бути свіжими.** Гнилі або пошкоджені гриби не слід вживати в їжу. Не зберігайте гриби в поліетиленових пакетах або плівці. Зберігайте їх у прохолодному місці в паперових пакетах.
5. **Бути приготованими.** Тепло покращує здатність деяких грибів до засвоєння. Тепло також може випаровувати або зменшувати силу дії деяких токсинів. Деякі грибні отрути не руйнуються під час приготування.
6. **Вживатися в розумних кількостях.** Деякі гриби безпечні для вживання в невеликих порціях, але можуть викликати неприємні відчуття при переїданні. Починайте з невеликої кількості, не змішуйте різні види грибів і не переїдайте.
7. **Вживатися здоровими дорослими особами.** Діти, люди похилого віку та хворі, можуть отруїтися грибами, які є їстівними для інших.

*Якщо ви збираєтеся спробувати нові гриби, пробуйте **ТІЛЬКИ** один вид грибів за раз.*

Симптоми отруєння грибами:

- Нудота
- Діарея
- Блювота
- У тяжких випадках — судоми, ниркова та печінкова недостатність

Щоб дізнатися більше про те, як розпізнавати гриби:

Зв'яжіться з Oregon Mycological Society, написавши на адресу ел. пошти info@wildmushrooms.org або відвідайте вебсайт: www.wildmushrooms.org.

**Зателефонуйте
911.**

якщо хтось з'їв гриб і відчуває утруднення дихання, набряк у роті або навколо нього, на обличчі, або втрачає свідомість.



Oregon Poison Center працює цілодобово й без вихідних.
Щоб отримати безкоштовну, конфіденційну та кваліфіковану допомогу у разі отруєння, зателефонуйте за номером 1(800) 222-1222.
www.oregonpoison.org.

Оновлено: Вересень 2025 р.