

An toàn khi sử dụng nấm

Ở vùng Tây Bắc Thái Bình Dương, có rất nhiều cơ hội để hái và thưởng thức nấm và nhiều loại nấm được xem là đặc sản. Nhưng **một số loại nấm có độc và có thể gây bệnh nặng hoặc thậm chí tử vong**. Trước khi đi hái nấm, điều quan trọng là phải tìm hiểu về những vấn đề an toàn khi sử dụng nấm. Dưới đây là một số lời khuyên từ Oregon Poison Center (Trung tâm Chống độc Oregon).

Đề ăn được, nấm phải được:

1. **Xác định chắc chắn loại:** không có lỗi tắt nào cả. Tên của loại nấm đó phải được biết rõ. Hãy nhớ rằng nhiều loại nấm trông rất giống nhau và có thể khó phân biệt. Đừng chỉ dựa vào các sách hướng dẫn tại địa phương hoặc diễn đàn trực tuyến để nhận diện nấm — tốt nhất là nên học cách tìm nấm dưới sự hướng dẫn của các chuyên gia địa phương (tức là qua kinh nghiệm thực địa).
2. **Đa số mọi người dung nạp được:** một số sách hướng dẫn thực địa sẽ truyền đạt kinh nghiệm của những người đã từng ăn một loại nấm cụ thể. Không phải loại nấm ăn được nào cũng được dung nạp bởi 100% tất cả mọi người.
3. **Được tìm thấy trong môi trường trong lành:** nấm có thể hấp thụ thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu và kim loại nặng. Tránh hái nấm ở những khu vực có phun thuốc, gần đường sá hoặc khu công nghiệp.
4. **Tươi mới:** nấm bị hỏng hoặc dập nát không nên ăn. Không nên bảo quản nấm trong túi nhựa hoặc gói bằng nhựa. Hãy giữ nấm ở nơi mát và bảo quản trong túi giấy.
5. **Nấu chín:** nhiệt giúp một số loại nấm dễ tiêu hóa hơn. Nhiệt cũng có thể làm bay hơi hoặc giảm độc tính của một số loại độc tố. Một số độc tố trong nấm không bị phá hủy bởi nấu chín.
6. **Ăn với số lượng hợp lý:** một số loại nấm an toàn khi ăn với lượng nhỏ nhưng sẽ gây rắc rối nếu ăn quá nhiều. Hãy bắt đầu với lượng nhỏ trước khi tăng số lượng của một loại nấm, không trộn lẫn các loại nấm và không nên ăn quá nhiều.
7. **Được ăn bởi người trưởng thành khỏe mạnh:** trẻ em, người cao tuổi và những người đang mắc bệnh có thể bị ảnh hưởng bởi các loại nấm vốn ăn được đối với người khác.

Chỉ nên thử một loại nấm hái được mới đối với quý vị trong mỗi lần.

Các triệu chứng ngộ độc nấm bao gồm:

- Buồn nôn
- Tiêu chảy
- Nôn mửa
- Trong những trường hợp nặng, có thể xảy ra co giật, suy thận và suy gan.

Để tìm hiểu thêm về cách nhận diện nấm:

Liên hệ với Oregon Mycological Society (Hiệp hội Nấm học Oregon) tại địa chỉ info@wildmushrooms.org hoặc truy cập trang: www.wildmushrooms.org.

**Gọi
911**

Nếu ai đó đã ăn nấm và bị khó thở, bị sưng ở trong hoặc quanh miệng hay mặt, hoặc mất ý thức.



Oregon Poison Center (Trung tâm Chống độc Oregon) hoạt động 24/7/365.
Hãy gọi tới số 1(800) 222-1222 để nhận hỗ trợ về ngộ độc miễn phí, bảo mật và chuyên nghiệp.
www.oregonpoison.org

Cập nhật: Tháng 9 năm 2025