



# 蘑菇安全知识

在美国西北太平洋地区，采集和食用蘑菇的机会十分丰富，许多蘑菇被视为珍馐美味。但**有些蘑菇有毒，可能导致严重疾病甚至死亡**。在外出采蘑菇之前，了解蘑菇安全知识十分重要。以下是来自 Oregon Poison Center 的一些注意事项。

## 要确保蘑菇可以食用，蘑菇必须符合以下几点：

1. **已得到明确鉴定**：没有捷径可走。您必须知道蘑菇的名称。请记住，许多蘑菇外观相似，可能很难区分。不要仅依赖本地野外指南或网络论坛进行鉴定，最好在当地专家的实地指导下学习寻找蘑菇。
2. **大多数人都能耐受**：一些野外指南会记载人们食用某种蘑菇的经验。没有任何一种可食用蘑菇能被 100% 的人群耐受。
3. **生长环境必须健康**：蘑菇会吸收除草剂、杀虫剂和重金属。避免在喷洒过药剂的区域、道路附近或工业区采蘑菇。
4. **新鲜**：不应食用腐烂或变质的蘑菇。不要将蘑菇存放在塑料袋或保鲜膜中。应保持低温，并存放在纸袋里。
5. **做熟后再吃**：加热能使某些蘑菇更易消化，也可能使部分毒素挥发或降低其效力。有些蘑菇的毒素即使在加热后也不会被破坏。
6. **适量食用**：有些蘑菇少量食用是安全的，但过量则会引发问题。食用蘑菇时，应先从少量开始，逐渐增加食用量；不要混合食用不同种类；也不要过量食用。
7. **仅健康成年人食用**：即使某些蘑菇其他人可食用，儿童、老年人以及患病人群也可能因食用这些蘑菇而生病。

尝试食用采来的新蘑菇品种时，每次只能尝试一种。

## 蘑菇中毒的症状包括：

- 恶心
- 腹泻
- 呕吐
- 在严重情况下，会出现癫痫发作、肾衰竭和肝衰竭

## 如需进一步了解蘑菇鉴定方法：

请联系 Oregon Mycological Society，电子邮件为 [info@wildmushrooms.org](mailto:info@wildmushrooms.org)，亦可访问：[www.wildmushrooms.org](http://www.wildmushrooms.org)。

致电  
**911**

如果有人在食用蘑菇后出现了呼吸困难、口腔/面部肿胀或失去意识等症状。



Oregon Poison Center 全年无休，全天候提供服务。  
拨打 1 (800) 222-1222，可获得免费、保密且专业的中毒相关急救帮助。  
[www.oregonpoison.org](http://www.oregonpoison.org)