

Miškuose pilna grybų ir sveikatos specialistai pastebi, kad jau savaitgalį padaugėjo klausimų, ką daryti jų persivalgius ar pajutus apsinuodijimo simptomus. „Eurovaistinės“ farmacijos specialistai ir šį sezoną primena, kad apsinuodyti galima ne ir nuodingais ar nešviežiais, bet ir netinkamai paruoštais gerais grybais.

Nors dažnai galvojama, kad apsinuodijama tik nuodingais grybais, iš tiesų nemalonūs simptomai gali prasidėti ir suvalgius įprastai valgomų grybų. „Jeigu pradeda skaudėti pilvą, jį raizgo, galbūt vėmėte, bet daugiau jokių simptomų nepastebite ir žinote, kad valgėte grybus, kuriuos pažįstate, tikriausiai tiesiog sustojo virškinimas ir nepajėgiate suvirškinti suvalgytų grybų“, – sako „Eurovaistinės“ atstovė Jovita Juodsnukytė.

Pasak vaistininkės, dažniausiai suvalgius grybų apsinuodijimas pasireiškia per 12 valandų nuo tada, kai juos suvalgėte, tačiau kuo vėliau pasireiškia simptomai, tuo sunkesnis apsinuodijimas. Apsinuodijus atsiranda pykinimas, vėmimas, stiprus galvos skausmas, viduriavimas, kartais gali pasireikšti simptomai panašūs į gripą – kaulų laužymas, stiprus skausmas, labai aukšta temperatūra. Jeigu suvalgę grybų jaučiate apsinuodijimo simptomus, būtina kreiptis į gydytoją. Jeigu pojūčiai labiau primena persivalgymą, padėti gali ir aktyvinta anglis ar preparatai virškinimui gerinti.

Suvalgius nuodingą grybą rekomenduojama nedelsiant vykti į ligoninę, kur jums bus suteikta pirmoji pagalba. Dažniausiai tokiu atveju atliekamas skrandžio plovimas, o po jo gydytojai gali paguldyti į ligoninę stebėti savijautą.

Vaistininkai taip pat rekomenduoja vengti valgyti svetimų žmonių surinktus nepažįstamus grybus, jeigu grybus rinko vaikai, būtinai juos papildomai peržiūrėkite.

Kiek galima suvalgyti?

Grybai nuo seno sudaro nemažą lietuvių maisto raciono dalį, jais gardinami įvairūs patiekalai, grybai džiovinami, konservuojami, šaldomi. J. Juodsnukytė sako, kad tokia meilė grybams yra dėl jų skonio, o ne dėl juose esančių naudingų vitaminų ar mineralinių medžiagų. „Grybuose yra ląstelienos, jie labai sunkiai virškinami, todėl jų mūsų racione neturėtų būti daug, tai nėra maistinga miško gėrybė“, – sako vaistininkė.

Anot farmacininkės, grybai labai tinka paįvairinti maistą, tačiau neturėtų būti valgomi kaip pagrindinis patiekalas ilgą laikotarpį.

Surinktus grybus rekomenduojama nuplauti, išvalyti ir tik tada ruošti patiekalus, juos svarbu suvartoti kuo skubiau. Labai svarbu nevalgyti grybų tuo pačiu metu, kai vartojamas

alkoholis. Grybų ir alkoholio reakcija gali sukelti apsinuodijimą net tada, kai grybai paruošti tinkamai.

Ko nepamiršti einant į mišką:

- Grybaujant svarbu rinkti tik gerai pažįstamus grybus, dėl kurių esate tikri.
- Perrinkite vaikų ar prasčiau matančių žmonių surinktus grybus.
- Laikykitės taisyklės – jeigu abejojate, koks tai grybas, verčiau jo neimkite.
- Surinktus grybus gerai termiškai apdorokite, antraip jie gali būti sunkiau virškinami.
- Einant į mišką pasirūpinkite priemonėmis nuo erkių, jos šiuo metu vėl suaktyvėjo.

