**پیام های بهداشتی در خصوص مصرف قارچ های خودرو**

با توجه به گزارش ها و اخبار دریافتی، در سال جاری و در پی بارش فراوان باران و با گرم شدن تدریجی هوا، در نقاط مختلف کشور شاهد رشد مقادیر انبوهی از قارچ ها، اعم از سمی و خوراکی بوده ایم و این امر به مسمومیت تعدادی از هم میهنانمان بر اثر مصرف قارچ های سمی منجر گردیده است. در همین ارتباط برخی پیام های بهداشتی مرتبط با این موضوع جهت بهره برداری مقتضی تقدیم می گردد:

* مسمومیت بر اثر مصرف قارچ های سمی عمدتا ناشی از این مساله بوده که تشخیص قارچ های سمی از خوراکی، حتی برای کسانی که از پیش دارای تجربیاتی در این حوزه بوده اند، بسیار دشوار است و با رویش انبوه قارچ ها، احتمال بروز خطای تشخیص بیشتر نیز می شود.
* از مصرف قارچ های ناشناخته و غیر مطمئن، اجتناب کنید.
* بسیاری از قارچ های خودرو، سمی و بعضا کشنده هستند.
* تشخیص قارچ های سمی از خوراکی، بسیار دشوار و نیازمند بررسی تخصصی است.
* تنها قارچ هایی که با نظر کارشناسان و تحت شرایط بهداشتی پرورش یافته اند را مصرف کنید.
* اگر پس از مصرف قارچ به علائمی همچون دل درد، اسهال و استفراغ، ضعف، سرگیجه و کاهش سطح هوشیاری دچار شدید، فورا به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
* مصرف برخی قارچ ها توسط جانوران، لزوما به معنای بی خطر بودن آنها برای انسان نیست.
* از مصرف قارچ هایی که به صورت فله ای عرضه می شوند، خودداری کنید.
* برخی سموم موجود در قارچ ها، به حرارت نیز مقاومند و با فرایند پخت از بین نمی روند.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان