



预防食用野生菌中毒须知

随着气温升高、雨季来临，云南已进入野生菌上市高峰期。目前，已发生多起农村居民自采自食野生菌中毒和死亡事件。为防范和减少误采、误食有毒野生菌引发中毒事件的发生，云南省卫生健康委员会等部门提醒大众，食用野生菌须注意以下几方面：

1. 提高食品安全意识。不随意采摘、购买、食用不熟悉、难辨别的野生菌。头上带帽（菌盖）、腰间系裙（菌环）、脚上穿鞋（菌托）的白鹅膏菌（俗称白罗伞、白毒伞等）、灰花纹鹅膏菌、假褐云斑鹅膏菌、亚稀褶红菇（俗称火炭菌）均属于剧毒野生菌，致死率极高，坚决不采、不买、不食此类野生菌。而外形与亚稀褶红菇极为相似的密褶红菇、稀褶红菇却是野生食用菌，一般很难区分，需要专业人员结合显微镜及分子生物学鉴定手段才能进行准确鉴别。因此，建议最好不要食用这类野生菌。

2. 避免同食多种野生菌。尽量不要同时食用多种野生菌，因为杂菌不易识别，如果同时误

食几种毒菌，对身体的危害程度加大，医疗救治更困难。此外，烹饪加工野生菌时一定要烧熟煮透，严禁生食、凉拌。

3. 食用野生菌时不要饮酒。食用野生菌时饮酒，会促进人体对野生菌毒素的吸收，酒精还可能与野生菌发生化学反应产生新的毒素。因此，食用野生菌时，杜绝饮酒。

4. “民间方法”辨别野生菌是否有毒不可靠。以色彩、有无汁或断面是否变色、是否生蛆或生虫来判断菌子是否有毒的说法，是没有科学依据的。可以在云南省疾病预防控制中心官网查询常见有毒野生菌。

5. 食用野生菌后出现中毒，要及时就医。食用野生菌后，如果出现头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、幻觉（见小人）或其他不适症状，应第一时间就医，争取救治黄金时间。同餐进食者，不论中毒症状轻重，均应立刻到附近的医院进行观察诊治。

来源：云南省卫生健康委员会网站等