



菇菇不採「擬灰花紋鵝膏」

許多人喜愛到戶外踏青，享受大自然的美景。在這過程中，發現各式各樣的野生菇類是常有的事。然而，這些看似無害的野菇中，許多含有致命的毒素，與可食用菇類外觀極為相似，令人難以辨識，即使是經驗豐富的專家也可能難以從外觀上區分！

擬灰花紋鵝膏

擬灰花紋鵝膏 (*Amanita fuligineoides*)，屬於鵝膏屬 (*Amanita*)，雖然較少見且不太知名，但其毒性卻不容小覷。這種菇類含有強毒性成分「環肽毒素」，包括鵝膏毒素、鬼筆毒素和病毒毒素等。如果不小心食用了，可能會對人體的肝臟、腎臟和中樞神經系統造成嚴重損害，甚至危及生命。

預防野菇食品中毒

許多毒菇的外觀與可食用菇類極為相似，誤食風險高。因此，民眾應避免自行採摘或食用不明來源的野菇。以下是我們可以預防的方法：

- (1) 食材要選擇明確供應來源：購買的食材來自正規、有信譽的供應商，不購買無標籤、無來源的野生植物，避免誤用有毒植物。
- (2) 準備過程中仔細辨認：在準備食材時，務必仔細辨認每一種食材。
- (3) 不食用不明的植物：不明的植物應該要遵守「不採不食」原則。

食藥署提醒，萬一食用了不明的菇類而出現不適的症狀時，應儘速就醫並保留食餘檢體，此外可利用手機拍攝，記錄下該菇類的外觀或生長的地點等訊息，以利正確診斷與治療喔！

不食用不明的植物

不明的植物應該要遵守
「不採不食」原則