



谨慎
野
外
采
挖
正
规
途
径
购
买

很多野菜与有毒植物极其相似，采摘时辨别错误的概率大，不建议大家野外采挖。现在很多野菜都已经实现了人工种植，要想安全食用野菜，建议到正规的超市、农贸市场购买野菜，不要随便在散商游贩处购买。

工厂附近、污水附近和垃圾填埋场附近等区域生长的野菜容易受到环境污染，公园里和路边的绿化带通常会施用农药防治病虫害，这些区域的野菜不宜采摘食用，随意采挖也容易破坏生态环境，不宜提倡。

适量食用，因人而异

很多野菜也是药用植物，不宜经常食用，一次也不宜吃得太多。食用前要进行浸泡和焯水，这样不仅有助于去除部分毒素，还可以去除涩味，更有利于消化和吸收。

婴幼儿、孕妇、乳母、老人、对野菜有过敏史、消化系统存在疾病的人群，不建议食用野菜。

合理膳食，营养均衡

野菜虽然为人们的餐桌带来了“春天的味道”，但难以满足人体所需求的全部营养，还是推荐大家要合理膳食，营养均衡。

根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议，推荐大家平均每天应摄入300g—500g新鲜蔬菜，除了绿叶蔬菜外，紫色、红色、橘色等颜色的蔬菜也都可以经常选择。

出现症状，及时就医

野菜中毒的症状根据食用量、植物种类、个体差异有所不同，恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状多见，有些可以引起过敏症状，严重的可出现呼吸困难、昏迷，甚至死亡。

建议一旦发生不适，马上停止食用，立即催吐，携带剩余野菜及呕吐物，及时就医。

野菜香 莫乱尝



空心菜是“最毒绿叶菜”？

网络上有传言，说空心菜是“最毒绿叶蔬菜”，因为它的茎是空心的，能像吸管一样，把周围环境中的重金属和一些有害物质“吸进去”，甚至空心菜还有“万毒之王”的称号。这个说法是真的吗？

正规种植的空心菜安全

其实，虽然在富集重金属上，空心菜比一般蔬菜要强一些，但空心菜本身并不会额外富集很多重金属。

蔬菜中重金属含量一般取决于3个因素：空气、土壤和水质。正规安全场地种植的空心菜，在食用上是安全的。

空心菜要注意的是草酸

食用空心菜，最需要注意的是草酸的问题，空心菜和菠菜一样，草酸含量较高，而草酸会影响钙的吸收，也会增加结石的风险。

因此，炒空心菜之前可以先焯水一下，这样就可以去除大部分草酸。

这些蔬菜容易引发中毒

● 易误食的“毒”野菜

在自然界中，有些野菜有毒，如蕨菜，本身就含有诱癌物质“原蕨苷”。

还有一些野菜长得像我们平时吃的蔬菜，很容易被误食，如野芹菜、曲菜娘子、野生地、石蒜、断肠草等，误食后可致食物中毒。因此，对于不知名的野菜以及生长在污染环境的野菜千万不要采食。

● 一些野生蘑菇

每年都有因采食野生蘑菇而中毒的案例。大家不要抱着侥幸心理，认为只有花蘑菇才有毒。

其实，仅凭外观来判断，很难完全判断出蘑菇是否有毒，很多毒蘑菇长得不一定“花”。对于无法辨别品种的蘑菇，一定不要采食。一旦误食了，轻则引起胃肠、皮肤和精神等异常，重则可致死亡。

● 久泡的黑木耳

不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。

黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌，经长时间浸泡可能会产生毒素米酵菌酸，米酵菌酸的耐热性极强，普通烹煮方法不能破坏其毒性，进食后会中毒，重则可导致死亡。

● 新鲜黄花菜

鲜黄花菜含有毒生物碱，会刺激胃肠道黏膜和呼吸系统，食用后易出现肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等不适。因此，不可直接食用鲜黄花菜。

市面上卖的干黄花菜在加工时经清水充分浸泡，已将大部分有毒物质除去，相对来说安全性高一些。

● 发芽的土豆

土豆发芽后会大量产生龙葵素，食用后会刺激胃肠道黏膜，麻痹呼吸中枢，对人体有害。对于发芽的土豆，尽量丢弃不食。

● 不熟的四季豆

生四季豆中含皂素、植物血球凝集素、胰蛋白酶抑制剂等有害成分。人吃了未煮熟的四季豆可出现头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

将四季豆彻底煮熟即可有效去除毒素，一般要大火焖煮10分钟以上，最好15~20分钟，当四季豆颜色由鲜绿色变为暗绿或墨绿色，没有豆腥味时，就可以食用了。

除四季豆外，油豆、扁豆、刀豆、豇豆等在食用之前都应充分加热。

● 苦葫芦

瓠子、丝瓜、黄瓜、葫芦等葫芦科蔬果，在特殊条件下会产生葫芦素。葫芦素是一类发苦的有毒物质，即使是经过加热处理，这种毒素也很难被破坏，食用后可能会引起食物中毒，轻则头晕、腹泻、恶心等，重则腹痛、休克，甚至导致死亡。

因此，这类食物如果味道发苦，就不要食用了。

文 / 于康(北京协和医院临床营养科教授)
据人民网(来源:北京青年报)