

吃野菜中毒？大多是吃错了！

如果你麦苗和韭菜都分不清，基本就告别野外采摘了

如今，人们已不太有食物不够挖野菜凑的需求，各种线上线下商家也适时地推出相关应季产品可供选择。不过，作为颇富野趣的休闲活动，摘野菜在全国范围内仍有很广的群众基础。常见的包括荠菜、蕨菜、香椿、马齿苋之类的。

随着采摘活动的逐渐广泛和深入，一类季节性比较明显的社会新闻也如约出现：“吃野菜中毒”。按常理，如果某种植物会频繁引起中毒，压根就不会成为“野菜”。这类新闻是不是一种“不幸者偏差”？

听武汉市第四医院的专家讲讲“吃野菜中毒”的那些事。

“吃野菜中毒”究竟中的什么毒？

食物中毒是指摄入含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当做食品摄入后所出现的非传染性的急性、亚急性疾病。一般按发病原因，将食物中毒分为细菌性食物中毒、真菌及其毒素食物中毒、有毒动物中毒、有毒植物中毒和化学性食物中毒。

部分野菜中，的确含有有害成分。比如很多人喜欢的蕨菜，其中的成分原蕨苷就是官方认定的致癌物质。

致癌物这个词，大家一听就慌了，其实完全不必慌。原蕨苷属于2B类致癌物。给大家详细解释一下：

1类致癌物就是明确存在致癌作用的，比如尼古丁、酒精、黄曲霉素……

2A类就是“有较高可能性致癌”的。

2B类就是“存在致癌可能但实证证据不足的”，原蕨苷就属于这一类。

再往下的什么三类四类，担忧的必要就不大了，比如咖啡因什么的都算。

这么一看，虽然2B类的分级不算高，但好像也不低了，还是很担心。

有种东西叫丙烯酰胺，属于2A类，评级比原蕨苷还高。很多食物在油炸、烘焙等高温加工过程中都会产生这个成分，典型的就炸薯条。

你酒也喝了，薯条也吃了，现在担心那点原蕨苷。除非你顿顿当饭吃，属实没有太大必要。

更何况，原蕨苷对温度较为敏感，很容易在焯水烹饪的过程中被破坏。

另一种很常见，也是许多人很喜爱的——香椿，在富含钙、铁、锌，以及维生素和膳食纤维的同时，也含有对人体有害的亚硝酸盐。

一般来说，每公斤新鲜的生香椿，含有约7.5毫克的亚硝酸盐，经过焯水烹饪后则会更低。所谓“不能抛开剂量谈毒性”。医学上，成人口服亚硝酸盐的最低中毒剂量约为0.3-0.5g。

考虑到大家普遍都是应个景尝个鲜，吃香椿吃中毒的可能性其实很小。再去菜场看看香椿价格，这个毒反正普通市民也不太中得起。

另外，很多野菜都含有草酸。理论上，摄入过多会导致草酸钙积累，阻碍其他营养物质的吸收，并提升患结石的风险。

不过还是那句话，以多数人食用野菜的频率和总量，不至于造成什么显著影响。而且大部分草酸成分也可以通过提前焯水去除。

常见的菠菜里也富含草酸。如果你消化系统正常，也没有因为吃菠菜而诱发过结石，吃点野菜自然也没必要太担心。

更适合尝尝鲜！ 吃野菜的注意事项

吃前“处理”是关键

野菜食用前一定要进行浸泡和焯水这两个关键步骤。由于长期露天生长在野外，野菜存在一定的卫生问题，所以无论是买来的还是采摘的野菜，在食用前，一定要进行浸泡。用淡盐水将野菜浸泡两个小时，也可以去除部分虫卵，还可以杀灭部分细菌。

野菜中的草酸含量高，会影响一些营养素的吸收，比如钙，所以食用前要焯水，不仅可去除涩味，也能去掉大部分的草酸，同时还利于软化粗纤维，更加有利于消化和吸收。

各种做法熟为要

野菜可凉拌、炒、蒸、煮，还可以做馅、做汤等。食用野菜之前，要摘净去腐，充分清洗。部分野菜有微毒，需经过浸泡、水焯等去毒处理，在炒熟煮（蒸）透后才可食用。

虚寒体质要少吃

野菜大多具有清热解毒功能，一些虚寒体质或者脾胃虚寒的人要特别注意，寒性体质的人、老人、小孩、孕期、经期的妇女都不适合食用野菜。苦味野菜属性多偏寒凉，具有解毒败火的作用，但过量食用会损伤脾胃，因此，脾胃虚寒人群不宜过量食用。

野菜的营养价值确实不低，但是，我们的祖先之所以没有将野菜培育为家常菜，也是有原因的，比如说草酸含量过高、亚硝酸盐含量较高，所以，野菜更适合尝尝鲜，偶尔改善口味儿，而不能天天吃、顿顿吃、当饭吃。

景区挖的野菜未必安全

而对于那些自己去挖野菜的市民，专家提醒，有些野菜不但不能解“毒”，反而有可能因为农药、尾气污染造成食物中“毒”。

不建议在景区中挖野菜，因为每年春季，园方都会对整个园子的植被，特别是树木进行灭虫喷药养护，药虽然低毒，但食用这种野菜同样对健康不利。除了公园里的野菜有喷洒农药的风险外，工地、路边的野菜也有被汽车尾气污染以及重金属含量超标的风险。垃圾堆、污水边生长的野菜更不宜采摘和食用。

综合武汉市第四医院公众号、钱江晚报报道

千万别学神农尝百草

既然“毒性”有限，那各种“吃野菜中毒”的事儿，到底是怎么来的？结合临床观察到的现象，主要包括以下几种。

首先是采错了。网上有些“温馨提醒”说，不认识的野菜不要吃。

不认识的植物都吃，好奇心强到这个程度的物种应该早就灭绝得差不多了。又不是神农尝百草……

只不过，如果你久居城市环境，特别是年轻些的朋友，对各种野生植物的辨别能力有限，很

不认识的野菜不要吃！

容易混淆。

下面两张图，确定在野外碰到能准确分辨？

如果你麦苗和韭菜都分不清，基本也就告别野外采摘了。实在是想吃，就去菜场买。

还有一种隐患是加工和储存不当。比如过度追求鲜嫩而没有弄熟，或者放久了导致有害物质生成。

之前我们反复提到，很多野菜在烹饪前，最好先经过高温焯水，而且最好一顿吃完，不要食用剩菜。



▲石龙芮（左），酷似野菜（右），全株有毒性。

