



码上看报



码上订报

香椿

香椿之所以“香”，是因为它含有香椿素等挥发性芳香族有机物，这种物质具有健脾开胃，增加食欲的作用。享受香椿的美味没问题，但要吃得明明白白。

营养师提醒，因为香椿所含的硝酸盐和亚硝酸盐比普通的蔬菜高，并且，和

蕨菜越嫩越危险相反，越老的香椿芽，硝酸盐和亚硝酸盐的含量越高。如果不小心吃很多，或者吃到了很老的香椿芽，可能会中毒，如出现口唇、指甲发绀，恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛、乏力、心悸、呼吸困难等症状。

春笋

春天的笋格外鲜甜，但是，春笋虽好，千万不可贪多。

春笋中含有丰富的粗纤维，如果“贪鲜”吃太多，可能会造成不消化，尤其是脾胃虚弱者，有消化不良症状的人和老年人、幼儿。春笋中还含有较高的鞣酸，鞣酸与食物

中的蛋白质结合成不容易消化的物质，造成消化不良。另外，它还含有草酸，吃起来有涩口的感觉，也不适合有泌尿结石的患者。

食用春笋不能图嫩而生吃，因为鲜笋含有有毒物质氰化物，特别是嫩笋尖中的氰化物含量更高。

马齿苋

马齿苋也是生活中很常见的一种野菜，一般在5月份左右成熟而马齿苋性寒，而酸有一定清热解毒的效果，可以拌着吃，也可以包成包子，都非常美味，但其含草酸量非常多，如果大量食用的话，也会导致身体出现异常。



新鲜木耳

木耳这个东西，还真不是“越新鲜越好”。新鲜的木耳中，含有一种叫卟啉的光感物质，食用后，如果再

受阳光照射，可引起皮肤瘙痒、水肿等不适，严重者甚至可导致皮肤坏死，咽喉粘膜水肿，呼吸困难。

蕨菜

蕨菜又叫拳头菜、山野菜，是一种长在山里的野生菜品。它是一种“有两副面孔”的菜。

一方面它富含有益成分，蕨菜叶芽、嫩茎营养丰富，富含维生素、钾、钙、镁、蕨素等多种有益成分，其所含的粗纤维，能促进

胃肠蠕动，有通便的作用。

另一方面，蕨菜中含有一种叫原蕨苷的成分，特别是幼嫩部分含量高。原蕨苷被世界卫生组织列为2B类致癌物，2B类致癌物是指“可能致癌物”，有致癌的可能性。

春日吃野菜

莫让尝鲜变尝『险』

春风起处，万物萌发，又到了去挖野菜的好时节。野菜水分含量少，营养物质丰富，而且美味可口，不少群众会趁着踏青之际，采集时令野菜，一尝春天的味道。虽然野菜营养丰富，但并不是所有野菜都适合食用。许多有毒植物的外表与可食用野菜十分相似，一些野菜含有毒素或刺激性物质，如果采摘不当，误食后轻则上吐下泻，重则有生命危险。大家一定要注意食用安全。



食用野菜要当心

吃野菜是否会引起不良反应，除与野菜的种类、食用量的多少有关外，也与个人体质不同有关。像灰条菜、马齿苋、野生小蒜等野菜含过敏物质，易引起过敏反应。例如，一些过敏体质的人食用马齿苋后，如果皮肤在太阳下暴

露，极易诱发日光性皮炎，在眼睑、面部、颈部及手臂等部位出现红肿、瘙痒等症状，甚至出现水疱。另外，春季的野菜大多有清热解暑的功效，属寒凉食物，脾胃虚弱的人食用易引起消化不良，甚至引发腹痛、腹泻等症状。

科学采食野菜

不认识的野菜不要采。野菜种类繁多、形态特征复杂，一些有毒植物与可食用野菜非常相近，在采摘前应准确辨别。误食有毒野菜后，轻者会出现胃痛、恶心、呕吐等症状，重者可能危及生命。因此，不要采食不认识、不了解来源或难以辨别的野菜。

被污染的野菜不要采。避免在工厂附近、公路边、污水沟、垃圾填埋场等易受污染的地区采摘野菜，这里的野菜可能长期受到汽车尾气、工厂废水等污染，有害物质含量较高，不建议采食。草坪或农田附近的野菜，为防病虫害，经常喷洒农药，也不宜采食。

采摘野菜最好去远离市区的野外，周边环境要卫生。

野菜取材要新鲜。野菜最好趁新鲜吃，不要长时间存放，久放的野菜不但影响口感，而且营养价值也会有明显流失。

吃野菜前做好处理。野菜不宜生食，食用前应用清水充分清洗，蒸煮或用开水焯烫后再食用。例如，常见的马齿苋，其草酸含量比较高，若不焯水直接吃，不但会有酸涩的感觉，其中的草酸还可能影响钙质的吸收。

可靠渠道适量买。目前荠菜、苜蓿等野菜已实现大规模种植，若想尝鲜，应尽量前往正规市场或超市选购，并保留购物凭证。

野菜不宜当主菜 特殊人群要注意

食用野菜重在尝鲜、品味，不要贪吃。按照现代营养学食物分类，野菜属于蔬菜类。各种药食同源的野菜，具有不同功效。如蒲公英具有清热解毒，消肿散结，利尿通淋的功效；小蓟具有凉血止血，散瘀解毒消痈的功效。多数野菜性凉，特别是苦味野

菜，易伤脾胃。如喜欢吃野菜，应根据野菜的不同功效，结合自身体质及地域、时间，有选择地适量食用。

老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群，尽量不吃或少吃。食用野菜后如有不适，应及时催吐，并携带剩余野菜和呕吐物就近就医。

(本版稿件由农业科技报·中国农科新闻网记者 党菲参考《生命时报》《大众日报》、光明网 整理)