

当心,这些食物也可能变“毒药”!

日前,我市一男子因为食用泡发三天的黑木耳,引发多脏器功能衰竭,在ICU抢救了一周才捡回一条命!木耳,这一家常菜中十分常见的食材,却差点要了人命。其实不止是木耳,在生活中,有不少食物虽极为常见,却很可能因为操作、存储不当等原因成为“毒药”。

久置的西瓜

都说“没有西瓜的夏天是不完整的”,但是吃了西瓜产生“腹泻”情况的,不在少数。

西瓜富含葡萄糖、果糖等多种营养物质,这些会为细菌的生长繁殖提供必备的原料。要注意的是,在切西瓜时一定要事先把西瓜、刀具和案板清洗干净,西瓜最好现切现吃,吃不完的尽量低温冷藏,并尽量保证完整。

不过不要以为把西瓜放在冰箱里,就万事大吉了。有人针对西瓜做了一个实验。实验显示,在冰箱存放2小时的西瓜有10多个菌落,冷藏12小时后有100多个,冷藏24小时的则有至少300个,冷藏36小时的达600个。

由此可见,切开的西瓜放入冰箱,其表面依旧会滋生细菌。有专家解释说,这是因为,在西瓜切开的过程中会沾染上细菌,冷藏只能抑制细菌的繁殖,并不能冻死细菌。而正是这些细菌会导致人食物中毒,引起腹泻等。

专家提醒,切开的西瓜放入冰箱最好别超过12小时,最长不要超过24小时。此外,把冰箱里的西瓜拿出来吃时,可以先将表面约1厘米的部分切除。



冰过的热带水果

热带水果,如香蕉、鲜荔枝等,若把香蕉放在12℃以下的地方贮存,会使香蕉发黑腐烂。

而若将荔枝在0℃的环境中放置一天,即会使其表皮变黑,果肉变味。

热带水果由于害怕低温,不适宜放在冰箱里,如果冷藏,反而会“冻伤”,令其表皮凹陷,出现黑褐色的斑点,不仅损失营养,还容易变质。未熟的水果,则更不能放进冰箱,否则很难正常地成熟起来。正确的方法是,避光、阴凉通风处贮藏。



苦瓠子

《扬州晚报》在7月4日发布了这样一则新闻:江苏姜女士一家三口人被一个苦瓠子“毒”倒,上吐下泻数十次,不但进了医院,92岁老母亲还一度休克病情危重。

据医生介绍,一般的瓠子并不发苦,瓠子发苦的原因,是因为其中含有一种名为碱糖甙毒素的植物毒素,毒性很大。中毒轻者会有头昏、恶心、乏力等症状,重者则可能出现呕吐、腹泻、脱水等情况,更严重的还可能危及生命。

炒熟的瓠子如发现有苦味,应连同锅里的其他食物一起丢弃掉。



未熟的四季豆

四季豆中毒,是食物天然毒素中毒中较常见的一种。四季豆引起中毒可能与品种、产地、季节和烹调方法有关。根据中毒实际调查,烹调不当是引起中毒的主要原因,多数为炒煮不够熟透所致。未煮熟的四季豆中含有皂素,皂素对消化道黏膜有强的刺激性;另外,未成熟的四季豆可能含有凝集素,具有凝血作用。

摄入未煮熟的四季豆,引起中毒的潜伏期为数十分钟,一般不超过5小时,主要为胃肠炎症状,如恶心、呕吐、腹痛和腹泻。呕吐少则数次,多者可达数十次。另有头晕、头痛、胸闷、出冷汗以及心慌,胃部有烧灼感。

四季豆最好红烧,使之充分熟透,以破坏其所含的毒素,要凉拌也需煮透,以失去原有的生绿色,食用时无生味和苦硬感为好。切勿用开水焯一下就凉拌,更不能用盐拌生食;炒食不应过于贪图脆嫩,要充分加热使之彻底熟透



腐烂的生姜

对于爱吃海鲜的瑞安人来说,生姜是厨房里必备的一味料。但是却经常会遇到一次用不完的情况,而腐烂后的生姜产生一种毒性很强的黄樟素。人吃了这种毒素,即使量很少,也可能引起肝细胞中毒和变性。



发芽的马铃薯

土豆又叫是马铃薯,大多数西方家庭每日菜谱中的主要蔬菜,和番茄一样,土豆的茎和叶子含有毒化合物,土豆本身在变绿的时候也有毒,发芽土豆的嫩芽和变成绿色的皮中龙葵碱含量很高,食用易中毒,通常是身体虚弱和思维混乱,昏迷后死亡。因此,发芽和表皮发绿的马铃薯不宜食用。



鲜黄花菜

鲜黄花菜中含有一种“秋水仙碱”的物质,它本身虽无毒,但经过肠胃道的吸收,在体内氧化为“二秋水仙碱”,则具有较大的毒性。所以在食用鲜品时,每次不要多吃。由于鲜黄花菜的有毒成份在60℃时可减弱或消失,因此食用时,应先将鲜黄花菜用开水焯过,再用清水浸泡2个小时以上,捞出用水洗净后再进行炒食;或者用10%的盐水浸泡1小时,也可以使秋水仙素的含量有所降低。而食用干品时,最好在食用前用清水或温水进行多次浸泡后再食用,这样可以去掉残留的有害物。

