

春日野菜鲜 食用要安全

开春“打野”，挖野菜成了不少人的“春季限定”户外活动。一些市民表示，“挖野菜才是春天正确的打开方式”。野菜虽美味，但误食野菜引发的中毒、过敏等问题，必须引起高度重视。有网友发视频称，自己错把有毒的“漆树芽”当“香椿芽”食用，“已中招”。食用“野菜”的受害者，用自身经历再次提醒，食用野菜务必谨慎。

当心有毒植物“撞脸”野菜

春天来临，野菜蓬勃生长。在滩涂、树林、湿地乃至路边，随处可见它们的身影。

“普通人亲近自然、享受田园生活时，千万不能随意采食野菜。”有毒植物“撞脸”可食用野菜的种类，起码有上千种。作为专业人士，也很难通过肉眼准确辨认。常见的容易被当做野菜的有毒植物，主要有毒芹、毒蒿、断肠草等，它们外观分别与水芹、艾蒿、金银花非常接近，极易混淆。

有些野菜存在毒素蓄积问题，比如许多人都爱吃的香椿，本身就含有亚硝酸盐，久放后毒素含量会急剧增加。因此，新鲜香椿食用前，务必要沸水焯烫，存放时间也不宜过久。

安全吃野菜有“四不”

“野菜虽好吃，但即便是无毒野菜，也不宜敞开来吃。”野菜若食用不当，极易引发身体不适，甚至危及生命。

据专家介绍，多数野菜纤维粗硬且含量高，容易刺激胃肠黏膜，连续过量食用会加重胃肠负担。胃部有炎症的人群过量食用荠菜、竹笋等，会加重炎症。马齿苋、灰灰菜、槐花等野菜含致敏物质，过敏体质者食用后易出现皮肤斑丘疹、红肿瘙痒、面部刺痛等不良反应。

专家建议，食用野菜需遵守以下原则：

1. “四不原则”。不熟悉的野菜不吃；受污染的野菜不吃；存放过久的野菜不吃；不长期、过量食用野菜。
2. 清洗彻底、焯水。食用野菜，需用清水反复冲洗干净。部分野菜需要沸水焯烫1~2分钟，以去除亚硝酸盐、生物碱、皂苷等有毒物质。
3. 适量食用。健康人群单次食用建议不超过200克，每周不超过2次。老人、孩子、孕产妇，胃肠功能较弱、肾功能不全，以及过敏体质者要慎食野菜。

如何正确食用野菜？

• 吃野菜前需要浸泡、焯水

吃野菜前要浸泡、焯水，减少其中可能含有的毒素，比如草酸。草酸如果吃多了会跟钙结合形成草酸钙，容易形成结石。

• 急火快炒或开水焯烫

野菜富含维生素类的营养物质，烹饪时一般采取急火快炒或开水焯烫的方法，洗切和下锅烹调的时间都不宜过长，以最大程度保留其中的营养成分。

• 做法多样

烹饪方式上，野菜可以凉拌、清炒、炖菜、煨汤，也比较推荐做成饺子、包子等主食，荤素搭配，营养更全面。

注意

• 别把野菜当主菜吃

野菜适宜改善口味，偶尔尝鲜，但不宜天天吃、一次吃很多，更不能当主菜吃。例如，长期大量食用蒲公英可能导致胃肠道反应，包括腹泻、恶心和呕吐。

• 光敏体质的人不要吃

荠菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物，食用后会增加人体对紫外线的吸收，吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎，光敏体质的人更要注意。

即使没有明显光敏感的人，也要注意其食用量，并在食用后尽量避免阳光直射，吃完后尽量多喝水，以加速身体排泄。

这三类野菜不要吃

• 容易误认的野菜

食用野菜时，一定要注意容易发生误认的野菜不要吃，以防中毒。

• 受污染的野菜

采摘野菜时，要注意其周边的生长环境。通常，路边生长的野菜容易受到污染，不干净的野菜不要采。

• 久放的野菜

久放的野菜营养成分会减少，味道也会比较差。

野菜中毒应急处置“三步法”

野菜中毒属于食物中毒，潜伏期通常很短，少数情况下可长达数天，需密切观察是否出现心律失常、肝肾功能异常等症状。

专家介绍，野菜中毒症状主要包括剧烈呕吐、腹泻、腹痛等，有些还会伴随头晕头痛、呼吸困难、心慌气短等症状。

如遇野菜食用中毒，可按这“三步法”处理：

1. 立即停食，催吐排毒。患者意识清醒且吃下野菜不超过6小时，可先饮用温水200~300ml，用手指刺激咽喉部催吐，尽量排空胃内容物。
2. 尽快就医，带上样本。样本能帮助医生快速判断毒物，开展针对性治疗。
3. 开放气道，防止窒息。在等待急救时，应让患者侧卧，防止呕吐物堵塞气管，密切观察呼吸心跳。

专家提醒，切不可盲目“解毒”。在没有确诊前，不要喝牛奶、豆浆等，以免加重肝肾负担或加速毒素吸收。也不要轻易用止泻药，强行止泻可能导致毒素滞留，加重病情。



来源:人民网科普