

# 野菜虽好，但不是所有野菜都可直接食用！ 这份提示请收好

## 一、预防食源性疾病提示

清明节前后，可食用的野菜种类繁多，各种鲜美的野菜也被陆续端上了人们的餐桌。比如荠菜、香椿头，长江流域以北的蕨菜、华北江淮一带的苜蓿头、南京的菊花脑、江浙一带的马兰头，还有全国均可见到的马齿苋、蒲公英、艾草等。这些野菜口感独特，营养丰富成了人们追捧的绿色食品。野菜虽好，但不是所有的野菜都可直接食用。



## 二、哪些野菜有毒？

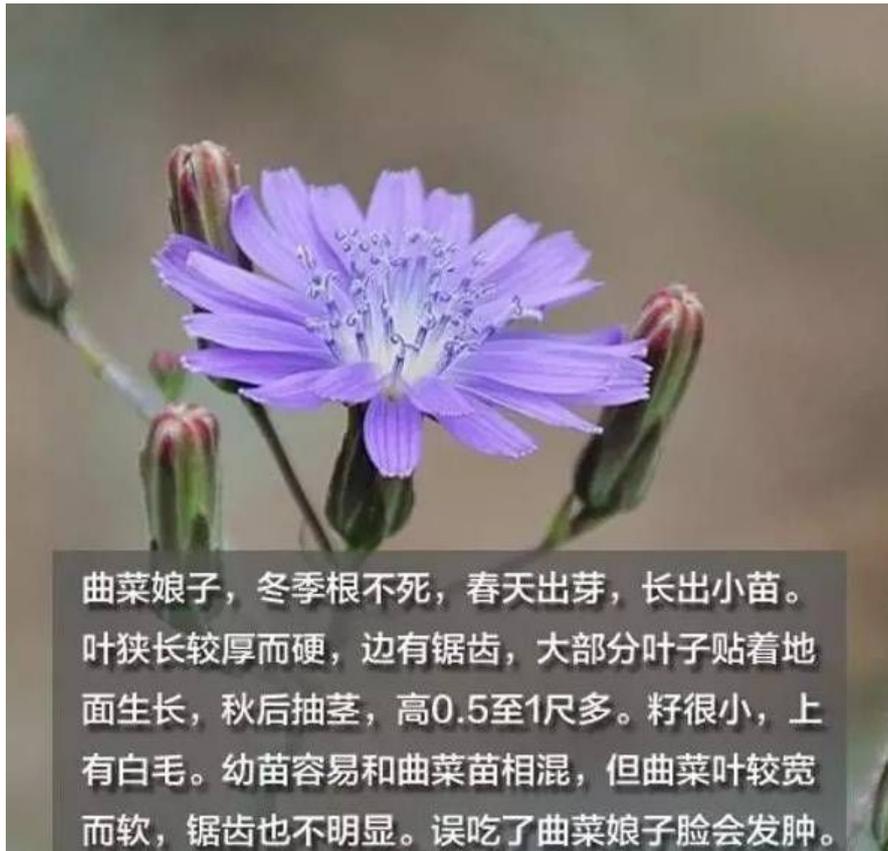
野菜是一种自然资源，多生于荒坡野岭，深山密林，长期处于自然野生状态。随着社会工业化的发展，处于荒野环境未遭到破坏和污染的地域越来越少，野菜的正常生长受到了威胁。

在污染环境下生长的野菜，不符合健康的食用标准。野菜生长在自然环境中，它会受到环境中的农药残留、重金属等不利影响。

用工农业污水灌溉野菜，均表现出重金属超积累与农药残留超过了国家无公害蔬菜评价标准。如龙葵的嫩茎叶，营养价值颇高。除供鲜菜食用外，因其味微苦，性寒，具清热利湿、凉血解毒功效，农村群众常用作治疗痢疾、高血压、黄疸、扁桃体炎、肺热咳嗽、牙龈出血、眼疾、气管炎及呼吸道疾病(如喉痛等)。

根、茎、叶也均可作药用。但如果龙葵生长在铅锌矿区镉高区域，或是用其污水灌溉，均表现出镉超积累植物的基本特征，超过了国家无公害蔬菜评价标准。

现代医学表明，3~15mg的镉会引起呕吐，表现为潜伏期短(10分钟至数小时)，恶心呕吐时伴有腹泻、腹痛、较严重的伴有头痛、大汗和上肢感觉障碍，甚至抽搐，并可损害肾小管，使肾的再吸收发生障碍。由于镉等重金属的蓄积作用，如果长期大量地食用此等野菜，很有可能会发生中毒。因此土壤和环境质量好野菜质量才好。



曲菜娘子，冬季根不死，春天出芽，长出小苗。叶狭长较厚而硬，边有锯齿，大部分叶子贴着地面生长，秋后抽茎，高0.5至1尺多。籽很小，上有白毛。幼苗容易和曲菜苗相混，但曲菜叶较宽而软，锯齿也不明显。误吃了曲菜娘子脸会发肿。

### 三、 哪些野菜千万不要吃？

1、不认识的野菜最好别采，不能确定的野菜最好别吃，防止不必要事故的发生。

2、在工业废水流经的草地、公路两旁生长的野菜，因遭受污染，汞、铅等重金属等有害物质含量很高，不要食用这种被污染的野菜，防止中毒。

3、野菜取材要求新鲜。洗切和下锅烹调的时间不宜间隔过长，避免造成维生素及无机盐的损失。野菜最好是现采现吃，久放的野菜不但不新鲜，而且营养成分减少，味道很差。

4、某些野菜需要浸泡。山药菜、山蒜等一些野菜有微毒，不经浸泡，食后可能会周身不适。煮食前务必要在清水里浸泡两小时以上，进行解毒处理。

5、吃野菜前开水焯烫。野菜表面含有尘土和小虫，可能导致过敏，用开水焯一下再吃，这样更卫生，也不会影响口感和营养含量。如香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐，在沸水中焯烫1分钟左右，可以除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐，还可保存香椿的绿色，提高食用安全性。

6、吃野菜因人而异。苦味野菜不宜多食，它们性凉味苦，有解毒败火之效，但过量食用，可能会损伤脾胃。



#### 四、采食野菜需注意几方面

采挖野菜要选择生长在山区、荒野等地的野菜，由于生长环境优越，不易受到化肥、农药污染，可以采食。

而生长在公路边和人口稠密地区，以及城市垃圾堆或被污染的河道附近的野菜，容易受到有毒废气、废水的污染，食用极不安全。

采挖野菜的最佳时机最好选在大雨过后，而且宜现采现吃，忌吃隔夜的野菜。野菜烹调前宜用清水浸泡几分钟，把泥沙洗净。

野菜不宜生吃，要煮熟，但时间不宜过长，也不要煮得过烂，否则清香味尽失。

有些野菜同时也是中药，药性强，一次不要吃得太多，也不要长期食用，更不能空腹多食，以免出现不良反应。

如果服止痛药、磺胺药或吃某些食物、接触某些物质易发生过敏者，吃野菜应慎重。首次应少量食用，食后如出现周身发痒、水肿、皮疹或皮下出血等过敏症状，应立即停食野菜，并及时到医院诊治。

中医养生专家强调，一定要根据自己的体质辨证食用野菜，例如：脾胃虚寒重者，尽量少食或焯熟后食用；火热胜者益洗净生食，祛火功效更好。



野生地，又名猪妈妈、老头喝酒。春天开紫红色花，有的带黄色，花的形状像唇形的芝麻花。黄色，叶上有毛，有苦味。误吃后吐、泻、头晕和昏迷。

## 五、吃野菜中毒有哪些症状？

据医师介绍，野菜虽然营养丰富，含有人体所需的各种物质，但不是所有的野菜都可以直接食用。如贸然食用就有可能中毒，轻者腹痛、恶心、呕吐，重者呼吸困难、心力衰竭，出现意识障碍甚至死亡。引起中毒的原因，是由于野菜中还有不同的有毒物质，如生物碱、甙类和毒蛋白等。

野菜常见的中毒症状主要有以下几个方面：

生物碱类阿托品中毒症状：口渴、大喊大叫、兴奋、瞳孔散大。

吗啡类中毒症状：呕吐、头痛、瞳孔缩小、昏睡、呼吸困难导致死亡。

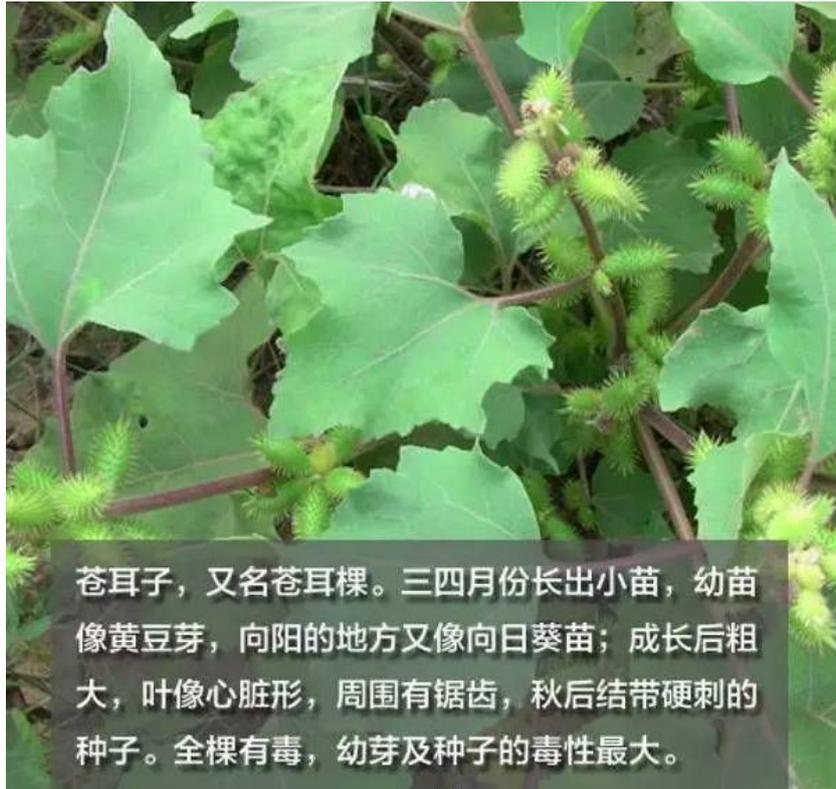
乌头碱类中毒症状：恶心、疲乏、口舌发麻、呼吸困难、面色苍白、脉搏不规则，甚至可能会突然死亡。

甙类中毒症状：眩晕、走路摇晃、麻木、瞳孔散大、流涎、鼻黏膜红紫、甚至肌肉痉挛导致死亡。

强心甙类中毒症状：上吐下泻、腹部剧痛。脉搏不规律、瞳孔散大、昏迷、甚至突然死亡。

皂甙类中毒症状：腹部肿胀、呕吐、尿血、剧烈腹痛、痉挛或呼吸中枢障碍及红细胞溶解而窒息。

毒蛋白中毒症状：呕吐、恶心、腹痛、腹泻、呼吸困难、出现紫绀、循环系统衰竭和尿少，最后因血中毒素过多而致死亡。



## 六、野菜毒性的简易鉴别法

野菜是否有毒，用化学检测法最为准确。但对一般居家百姓来说，根本没有这种便利条件，故可使用民间的土方法，既简便易行又有效。主要的方法有以下几种：

**品味法：**将野菜烫熟后，品尝味道，若有明显的苦涩味或其他怪味，则表示有毒。有涩味表示有单宁，有苦味则有生物碱、配糖体等物质，必须经过处理后方可食用或不食用。

**浓茶沉淀法：**将煮后的野菜汤水加入浓茶，观察菜汤是否沉淀，若产生大量沉淀，则表示其中含有金属盐或生物碱。

**汤水振摇法：**野菜煮过的汤水，经振摇后如有大量泡沫出现，则表示其含有皂甙类物质。

除了学会辨认有毒的野菜，中医养生专家告诉记者：“有些地方生长的野菜，建议也不要食用，如水沟里、马路边、垃圾堆旁。这些地方污染较严重，生长在这种环境下的野菜，能吸附大量的重金属和有害物质，甚至还有病菌，反复清洗也无济于事，食用后对健康可能有伤害。

公园和城市公共绿地的野菜，也不要采摘，可能被喷洒农药，建议挖野菜到山间野外，要选择没有污染的地方”。

此外，建议大家去采野菜时，一定要慎重，自己不认识的野菜千万不能采，而且最好还是与有经验的人一同去。

为更好地预防食源性疾病，国家食品安全风险评估中心提醒大家注意：

**（一）采购食材要到资质合格的正规商场、超市或市场。**购买和食用定型包装食品时，要注意查看生产日期、保质期等，不要购买和食用“三无”（无生产日期或保质期、厂名、厂址）食品、超过保质期的食品。

**（二）遵守新冠疫情防控常态化要求，尽量减少外出聚集就餐。**外出就餐应选择食品卫生条件好、信誉度高、证照齐全的餐饮单位，不在无证照摊贩就餐。聚餐要遵守本地防控新冠疫情的相关规定，戴口罩，勤洗手，少聚集，有距离。

**(三)谨慎食用野菜。**购买野菜应在正规商家选购，选择本地种植、具有多年食用历史的野菜，慎重购买少见的品种。采摘野菜要注意避开环境污染区域（如污水排放地、公路、垃圾填埋场等），避免采摘不认识的品种。

**(四)不采食野生蘑菇，谨防毒蘑菇中毒。**目前还没有简单易行准确的毒蘑菇鉴别方法，民间流传的一些识别毒蘑菇的方法和经验并不可靠，避免毒蘑菇中毒最好的方法是不采食野生蘑菇。

**(五)家庭烹饪时，养成良好的卫生操作习惯，注意以下几点：**

1. 处理生、熟食物及其包装前后要勤洗手，避免用不清洁的手触摸口眼鼻。食物加工前要认真清洗，清洗时注意防止水花飞溅。烹调加工完毕后及时清洗和消毒台面和厨具。

2. 制备食物时要注意生熟分开，加工和盛放生肉、水产品 and 蔬菜的器具要与熟食分开，使用后要及时清洗消毒；处理畜禽肉类和水产品类食品时更要特别注意，在冰箱储存时也要分隔存放。

3. 烹饪菜肴要烧熟煮透。新型冠状病毒不耐热，正常烹饪温度（70° C，5分钟）即可杀灭病毒。疫情期间不建议吃生的水产品。

4. 做好的食品尽快食用，常温下放置时间不超过2小时，不能及时食用的食物要冷藏或冷冻存放。剩余食

物要及时冷藏，剩余食品和隔夜食品彻底加热后才可食用。

**(六) 合理饮食，杜绝浪费。**平衡膳食，保持注意食物多样性，多吃蔬果、奶类、大豆 杂粮，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。日常饮食注意少盐少油，控糖限酒。倡导使用公筷公勺，杜绝浪费。