

买菜要小心 这些“毒物”不要带回家

民以食为天，舌尖上的安全关系到每个人。对于每天到市场购物的消费者来说，饮食安全首要就是做到食材安全。本期小编就为大家做个提醒，以下几种菜，购买的时候一定要小心，千万不要买“毒药”回家。

◆ 无根豆芽

有的豆芽在生产时施用了除草剂，使生长出来的豆芽粗壮而无根。除草剂中含有致癌等物质，而无根豆芽中就吸收了这种毒物。

◆ 久存的南瓜

南瓜里面有含糖量较高的瓜瓢，存放时间长了，瓜瓢就会进行无氧酵解，吃后可能会引起中毒，表现为头晕、瞌睡、全身疲软，严重的还会上吐下泻。因此吃久存的老南瓜时，一定要精心检查，表皮烂了的，切开如散发出酒精味等，说明已变质，不要再食用，以防中毒。

◆ 腐烂的生姜

腐烂的生姜会产生一种很强的毒素——黄樟素，这种毒素能引起肝细胞中毒，损害肝脏功能。

◆ 未熟透的秋扁豆

不熟的扁豆有毒，这是因为扁豆中含有一种称为皂甙的天然有毒物质，加工不当可引发食物中毒。中毒者会出现恶心、呕吐、腹痛腹泻、头疼、头晕、心慌胸闷、出冷汗、手脚发冷、四肢麻木、畏寒等症状。因此在炒菜时不要贪图脆嫩，应充分加热，使扁豆颜色全变，里外熟透，吃着没有豆腥味，这样就能避免中毒。



◆ 绞好的肉馅

不少人喜欢在超市买已经绞好的肉馅，虽然方便省事，但却暗藏健康风险。市场上有的成品肉馅其原料多为零碎的边角料或是当天卖剩下的“陈肉”

◆ 未成熟的西红柿

西红柿色泽鲜亮，口感酸甜，含糖量少，价格也不是很贵，由于它含有丰富的维生素，可以生吃，被誉为“水果型的蔬菜”。

未成熟的西红柿中含龙葵碱，这种成分可能会导致食物中毒，严重时可能出现恶心、呕吐等。因此，发青的西红柿最好炒熟后食用，或者放到发红为止。



等，而消费者并不知情。所以购买肉馅时，最好自己选购成块的肉，让商家现场绞成肉馅。

◆ 腥味太重的海产干类

水产品本身蛋白质丰富，但在腌制、干制、存放等过程中却会导致蛋白质分解，产生较多的胺类物质。海产干品腥味越大蛋白质分解越多。

所以，购买水产干货时选腥味稍微小、干燥的，且买回家后放在低温密封储存，尽快吃掉，用这些食物做餐不要另外加盐。



◆ 变色的紫菜

紫菜本来应该是干而且薄的，这样的紫菜较为健康。购买紫菜时主要看光泽，新鲜的紫菜颜色暗绿油亮。紫菜容易吸潮，保存不好或是时间长了，颜色就会发紫，表面不平滑像一张粗糙的纸，紫菜发红或发紫就不能吃了。如果变色的紫菜浸泡后呈蓝紫色，说明紫菜已经被有毒物质污染，对人体有害，不能食用。



◆ 发黄的银耳

银耳本身是一种营养丰富和滋润的平民补品，有很好的养生功效。

选购银耳时要选择色白或者微黄的银耳，根部淡黄，味道是无味或者土腥味的产品。如果银耳发黄严重，则有可能是受到黄杆菌的污染所致，这是一种对人体有害的细菌。

◆ 新鲜木耳

在鲜木耳中，含有一种叫光感物质，人食用后经太阳照射可引起皮肤瘙痒、水肿，严重的可致皮肤坏死。

而经曝晒处理的干木耳，在曝晒过程中会将大部分的卟啉分解掉，而在食用前，干木耳又经水浸泡，其中含有的剩余卟啉会溶于水，因而水发的干木耳可安全食用。需要注意的是，浸泡干木耳时需多换几次水，且浸泡最好不要超过2小时，谨防久泡滋生细菌。

支招

如何正确选购蔬菜？

● 不吃“多虫”、“多药”蔬菜

像青菜、大白菜、卷心菜、花菜等比较受害虫青睐，尽量少买。少虫蔬菜如茼蒿、芹菜、胡萝卜、洋葱、大蒜、韭菜、香菜等可多吃。

● 不吃奇形异状、颜色异常的蔬菜

选择蔬菜要“好色”，深色蔬菜的营养价值要高于浅色蔬菜，如茄子、西红柿、胡萝卜、芹菜等；而奇形怪状的蔬菜、颜色异常的蔬菜有可能在栽培的过程中用过激素，如毛豆碧绿异常、韭菜叶子宽一倍；它们在采收前可能喷洒或浸泡过甲胺磷农药，不宜选购。

● 不吃施肥量大的蔬菜

由于化学肥料的施用量大，特别是氮肥（如尿素、硫酸铵等）的施用量过大，会造成蔬菜的硝酸盐污染比较严重。硝酸盐本身对人毒性并不大，但随蔬菜进入胃肠道后会被还原成为亚硝酸，亚硝酸再与胃肠道内的次级胺结合形成亚硝铵，这是一种致癌物质。