

常见的有毒动植物食物及其中毒预防措施

一些动物或植物性食物中含有天然毒素，由于误食这些动植物导致的食物中毒在我国常有报道。常见的有毒动植物有：

一、河豚鱼

河豚鱼肉鲜美，但是多种河豚的内脏含有一种能致人死命的神经性毒素——河豚毒素。其毒性相当于剧毒药品氰化钠的1250倍，不足1毫克就能致人死命。河豚最毒的部分是卵巢、肝脏，其次是肾脏、鳃和皮肤。这种毒素能使人神经麻痹、呕吐、四肢发冷，进而心跳和呼吸停止。为了预防误食河豚中毒，需要学会认识和鉴别这种鱼。河豚鱼体形长、圆：头比较方、扁；鱼体光滑无鳞，可有美丽的斑纹，或呈黑黄色；鳃小不明显，肚腹为黄白色，背腹有小白刺。发现后应该按照卫生部规定禁止食用。

二、毒蕈

毒蕈又称毒蘑菇，是指食后可引起中毒的蕈类。在我国目前已鉴定的蕈类中，可食用蕈近300种，有毒蕈类约有100种，可致人死亡的至少有10种。毒蕈中毒全国各地均有发生，多发生在高温多雨的夏秋季节，以家庭散发为主，有时在一个地区连续发生多起，常常是由于误采毒蘑菇食用而中毒。为了预防毒蕈中毒，不要轻易品尝不认识的蘑菇，必须请教有实践经验者分辨清楚之后，证明确实无毒方可食用。如果不慎误食了有毒蘑菇，应及时采取催吐、洗胃、导泻等有效措施，并及时求医诊治。

三、含氰苷类植物

氰苷类化合物存在于多种植物中，特别是木薯的块根、苦杏仁、苦桃仁等果仁中含量比较高。由于这种化合物可水解产生剧毒的氰氢酸，对健康具有较大的危害性。预防中毒措施主要是加强宣传教育，不生吃各种苦味果仁和木薯，也不能食用炒过的。若食用上述果仁，必须用清水充分浸泡，再敞锅蒸煮，使氢氰酸挥发掉。食用木薯前必须将木薯去皮，加水浸泡3天以上，再敞锅蒸煮，熟后再置清水中浸泡40小时。

四、未成熟和发芽马铃薯

马铃薯又称土豆或洋山芋，是我国居民经常食用的一种薯类食物。马铃薯中含有一种毒性成分龙葵素，可引起溶血，并对运动中枢及呼吸中枢有麻痹作用。但是成熟的马铃薯含龙葵素很少，每100g仅含5mg~10mg毒素。未成熟或发芽的马铃薯含这种毒素明显增多，每100g可达30mg~60mg，甚至高达400mg以上。所以大量食用未成熟或发芽马铃薯可引起急性中毒。预防马铃薯中毒的措施主要是避免食用未成熟（青紫皮）以及发芽的马铃薯。发芽马铃薯引起中毒的龙葵素可溶于水，遇醋酸易分解，高热、煮熟亦能解除其毒性。少量发芽马铃薯应深挖去发芽部分，并浸泡半小时以上，弃去浸泡水，再加水煮透，倒去汤汁才可食用。另外在煮马铃薯时可加些米醋，促其毒素分解。

五、鲜黄花菜

鲜黄花菜中含有秋水仙碱，经肠道吸收后可在体内转变成有毒的二秋水仙碱，引起食用者中毒。秋水仙碱可溶解于水，因而通过水焯、泡煮等过程会减少其在蔬菜中的含量，减少对人体的毒性。所以，食用鲜黄花菜前应用水浸泡或用开水浸烫后弃水炒煮食用。

六、未熟的四季豆

四季豆又称为菜豆、豆角、梅豆角等，是人们普遍食用的一种蔬菜。生的四季豆中含皂甙和血球凝集素，对人体消化道具有强烈的刺激性，并对红细胞有溶解或凝集作用。如果烹调时加热不彻底，其中的毒素未被破坏，食用后就会引起中毒。避免四季豆中毒的方法非常简单，只要在烹调时把全部四季豆充分加热、彻底炒熟，使其外观失去原有的生绿色，就可以破坏其中含有的皂甙和血球凝集素。

七、有毒贝类

贝类味道鲜美，是人们喜爱的海鲜食物，但是织纹螺、紫蛤贝等含有毒性物质，容易引发食物中毒。贝类食物中毒的发生与水域中藻类大量繁殖有关。有毒藻类产生的毒素被贝类富集，当人食用贝肉后，毒素迅速释放并产生毒性作用。为了防止贝类食物中毒，在海藻大量繁殖期及出现所谓“赤潮”时，应禁止采集、出售和食用贝类。另外，贝类的毒素主要积聚于内脏，食用时注意去除，可减少中毒的可能性。