

各类野菜摆上餐桌成新宠

专家提醒：贪食、误食存隐患



图片来源:IC photo

随着初夏的到来,应季的野菜也到了可采摘、食用的时期。不少人会去公园或者小区绿地内采摘野菜食用。但是野菜不等同于绿色食品,食用不当反而可能会对身体造成影响和危害。因吃野菜过敏,甚至贪食、误食而中毒的情况也并不少见。内蒙古自治区中医医院脾胃科主任张瑞明表示,野菜虽好,但食用野菜也是有讲究的,由于每个人个体差异大,建议大家不要随意吃或尽量少吃野菜,路边的野菜更不能乱采。

食用野菜有讲究

那么,该如何安全食用野菜?张主任提醒,食用野菜很有讲究。首先,要做到不认识的野菜不采摘食用,以免误食有毒的野菜发生意外。当然,更推荐前往正规超市或菜市场选购新鲜野菜,并保留购物凭证。其次,需要注意的是,购买或采摘的野菜应尽量缩短存放时间,最好现采现吃、尽快食用,以免由于储存不当导致变质。而回家烹饪野菜前,无论是买来的还是采摘来的,都要浸泡和焯水处理。清洁时注意“一洗二泡三焯”,即洗净后将野菜在清水中浸泡不少于2小时。在烹饪或凉拌之前,有必要用热水焯一下,尽可能去除一些毒素。食用时不要一次性进食太多,一些特殊的敏感体质人群最好不要吃野菜,以免过敏。格外需要提醒的是,有些野菜与药物之间存在一定的禁忌,常服止痛药、磺胺类药或易过敏者,应该慎食。“食用野菜后一旦出现恶心、呕吐、腹泻等中毒症状,应尽快通过催吐等方法排出毒物,并第一时间就医,同时尽可能保留食物样本,以便医生对症治疗。”张主任说。

总之,食用野菜重在尝鲜、品味,切忌贪吃。

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

野菜摆上餐桌成新宠

5月7日上午,呼和浩特晚报记者在新城区公交五公司巷附近一早市里看到,一家菜摊上摆放着的本地野菜苦苣颇受市民欢迎。虽然5元一小袋价格不菲,但销量却不错,短短不到一个小时,该摊位上摆放的20多袋苦苣就销售一空。“生活条件好了,大鱼大肉反倒不如应季的野菜受欢迎,尤其是苦苣这种地道的本地野菜,但凡市场上有得卖,大家总愿意买些尝尝鲜。由于野菜不比其他蔬菜,纯野生的几乎都是季节性蔬菜,而且售卖时间较短,因此市场价格也就卖得高一些。”摊主说。

呼和浩特晚报记者在采访中发现,随着初夏的到来,外出踏青的市民日渐增多,其中就有不少市民在踏青赏景的过程中顺便挖一把野菜,既能享受“自己动手,丰衣足食”的乐趣,又能给家人换换口味。除了首选去市区周边的蔬菜大棚采挖野菜之外,有时也会见到一些人在公园或者小区绿地内采摘野菜带回家中食用。营养、美味又新鲜的野菜成了餐桌上的新宠,颇受欢迎。

野菜不一定真的“绿色”

然而,食用野菜真的安全吗?当日上午,呼和浩特晚报记者分别走访了我市几家医院

的急诊科得知,根据往年收治病例情况来看,因误食有毒野菜就诊的患者并不少见,轻者身体不适,重者危及生命。

“很多人认为在野外采摘的菜就是纯天然绿色食品,吃着放心,这其实是一个认知误区。”内蒙古自治区中医医院脾胃科主任张瑞明表示,从营养角度来说,很多野菜含有较丰富的胡萝卜素、维生素、矿物质及膳食纤维等营养素,对人体有很多好处,但是也要注意吃野菜的安全问题。首先,一些市民在公园或小区绿地内采摘的野菜往往存在安全隐患,其生长环境和过程均不可控,不像人工种植的蔬菜那样可追溯,食用有很大的安全风险。比如,在重金属含量较高的土壤中生长的野菜,富集了一定量的重金属,大量食用可能严重损伤人体健康。又比如,长在路边的野菜可能长期被汽车尾气侵害,被有毒物质污染。另外,许多公园为控制观赏性植物的虫害或清除其周边的野草,会定期喷洒除草剂、杀虫剂等。

“多数野菜性寒,脾胃虚寒的人如果摄入这种寒性食品,有可能会出胃部不适甚至腹泻等情况。还有些野菜属于发物,有刺激性,特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病宿疾)或加重已发疾病。”张主任表示,并非所有的野菜都适合食用,比如在呼和浩特很常见的马齿苋。马齿苋全草均可供药用,有清热利湿、解毒消肿等功效,但是孕妇食用以后容易引发身体不适。另外,脾胃虚寒和反胃吐酸的人也不能吃马齿苋,食用后会让这些症状加重。



医生简介:

张瑞明,内蒙古自治区中医医院脾胃科主任医师,内蒙古自治区首批名老蒙中医学学术经验继承人,中华中医药学会脾胃病分会青年委员,中国研究型医院学会委员,内蒙古自治区医学会消化病分会委员,内蒙古自治区中医药学会脾胃病分会委员。从事中西医结合临床治疗消化系统疾病20年,擅长中西医结合诊疗胃食管反流病、慢性萎缩性胃炎、难治性幽门螺旋杆菌感染、急慢性腹泻、溃疡性结肠炎、慢性顽固性便秘、失眠、胃肠功能紊乱、急慢性胰腺炎、脂肪肝及慢性肝病等的治疗。

新研究:生理压力导致的加速衰老是可逆的

美国一项新研究显示,多种生理压力会使动物和人的生理年龄加速增长,但解除压力因素后,这种“额外衰老”可以部分甚至全部消除。

生理年龄指生理指标的年龄特征,代表发育水平、健康状况等,它受到环境、生活方式、疾病等多方面的影响,与实际年龄未必一致。哈佛大学医学院等机构的这项新研究发现,生理压力导致的加速衰老是可逆的。相关论文发表在美国《细胞-代谢》杂志上。

研究人员对小鼠进行异时联体共生手术,

将不同年龄的小鼠联接在一起,使它们的血液循环嵌合。共生3个月后,在衰老小鼠血液的影响下,年轻小鼠的肝脏、心脏、大脑等器官的DNA(脱氧核糖核酸)甲基化程度都大幅上升,该指标是衡量生理年龄的一个重要“分子钟表”。解除联体后,经过2个月的恢复,DNA甲基化程度回落到接近正常水平。基因表达、代谢产物等其他生理年龄相关指标也表现出同样的趋势。

研究还发现,因髌部骨折接受紧急手术的

患者,生理年龄指标在24小时内显著上升,但休养几天后基本恢复正常;另两组接受择期手术(指选择适当时机实施的手术)的患者生理年龄无明显变化。此外,怀孕、感染新冠病毒等重大生理压力也会加速生理衰老,但压力解除后可以很大程度上恢复。

研究人员说,该研究显示生理年龄可以作为衡量生理压力的重要指标,并帮助预测抗衰老治疗的效果,帮助人们健康地变老。

(据新华社 王艳红)