

三亞食藥監發佈消費提示 這幾種食物需警惕！

發佈日期：2017年1月24日 來源：海南省消費者委員會

一些常見食材，如果烹調方式不當，有可能造成中毒；還有一些有毒物，誤食可能會中毒甚至死亡。新春佳節臨近，為防止發生食品安全突發事件，維護公眾健康，使公眾度過一個安定、祥和的春節，三亞食品藥品監督管理局發佈 2017 年第 1 號食品安全消費提示。

一、警惕易中毒食物

(一)東北油豆角



生的油豆角含有紅細胞凝集素和皂甙毒素，如果烹調時加熱不徹底，毒性成分未被破壞，人食用後則可引起中毒，一般 2~4 小時發病，最快數分鐘發病。中毒症狀主要表現為噁心、嘔吐、腹痛、四肢麻木、胃燒灼感、心慌和背痛等，此外還有頭暈、胸悶、出冷汗和畏寒等神經系統症狀。提醒公眾尤其是食堂要煮熟煮透後再食用。具體方法為：一洗二浸三燙四烹調，洗淨的豆角浸在開水中，至水再次沸騰後，煮一段時間，待豆角豆棍由支挺變為蔫弱，顏色由鮮綠變為暗綠，口感沒有豆腥味，再進行炒、煎、炸、燉等，最好採用燉等加熱時間長的加工方式，切忌急火短時嫩炒。此外，油豆角兩頭及兩旁的絲要去除，因為這些部位的毒素含量較高。

(二)鮮黃花菜



鮮黃花菜，含有一種叫秋水仙城的毒素，經腸胃吸收氧化為“二秋水仙城”，有較大毒性。中毒症狀為口渴、喉嚨有燒灼感、發熱、嘔吐、腹瀉、腹疼和腎衰竭，隨後伴有呼吸衰竭並引起死亡。建議食用前將鮮黃花菜在開水中焯一下，然後用清水充分浸泡、沖洗，使秋水仙城最大限度地溶于水中，再行烹調，可保安全食用。

(三)未煮熟燒透的豆漿

未煮熟燒透的豆漿不宜飲用，否則對人體有害，甚至可能引起中毒。生豆漿中含有皂甙、胰蛋白酶抑制劑和維生素 A 抑制劑等，對消化道黏膜有很強的刺激性，可引起充血、腫脹和出血性炎症，出現噁心、嘔吐、腹瀉和腹痛等症狀，還可抑制蛋白酶致甲狀腺腫等毒副作用；胰蛋白酶抑制能選擇性地與胰蛋白酶結合，形成穩定的複合物，從而使胰蛋白酶失去活性，致使蛋白質水解為氨基酸的過程中受到抑制，妨礙膳食中蛋白質的消化、吸收和利用，降低豆漿的營養價值。

要想充分利用大豆中的蛋白質，就必須通過充分浸泡、磨細、過濾、加熱等處理方式，來消除胰蛋白酶抑制劑的不利影響。當生的豆漿加熱到 80℃～90℃時，會出現大量的白色泡沫，這是一種“假沸”現象，此時的溫度還不能破壞豆漿中的皂甙物質。正確的煮豆漿方法應該是，在出現“假沸”現象後繼續加熱 3～5 分鐘，使泡沫完全消失，煮熟燒透後方可安全食用。

(四)木薯



木薯中可以析出游離的氫氰酸，食用未經去毒或去毒不完全的薯塊可能會引起中毒。主要臨床表現為組織缺氧及中樞神經系統損害症狀，嚴重者出現呼吸、回流中樞麻痺而死亡。正確食用方法為：先剝去內皮，反復煮沸，能祛除內皮約 90% 氫氰酸，煮木薯的湯不能飲用。或者將木薯先在清水中浸泡 6 天，每天換清水 1 次，然後再切片、曬乾備用或煮蒸食用。

(五)發芽的土豆



土豆發芽會產生一種叫龍葵素(又稱茄堊)的毒素。如果一次吃進 200 毫克龍葵素(約半兩已變青、發芽的土豆含量)，15 分鐘至 3 小時就可發病。最早出現的症狀是口腔及咽喉部瘙癢，上腹部疼痛，並有噁心、嘔吐、腹瀉等症狀。

(六)苦葫蘆瓜

葫蘆瓜又名瓠瓜、瓠子、蒲瓜等，通常味甜，但也有極個別葫蘆瓜由於生長過程中受異常氣候及土壤等因素影響，產生變異，攜帶苦味基因。

甜葫蘆瓜有大量糖分、蛋白質、有機酸和多種維生素，可以放心食用，但苦葫蘆瓜含有一種植物毒素—城糖甙毒素，苦葫蘆瓜的毒素受熱不易破壞分解，誤食數小時後就會發生口幹、頭昏、噁心、乏力、嗜睡等症狀；嚴重者則會表現為噁心、嘔吐、腹絞痛、腹瀉、脫水，甚至帶有膿血等類似於中毒的症狀。

如果不小心誤食了“苦葫蘆瓜”，可以先多喝點濃茶，沖洗掉胃部毒素，如果反應強烈就要到醫院就診。目前尚無特效的治療藥物，醫院目前採用的是催吐、利尿等方法對症處理。關於網路上流傳“喝蛋清”解毒的做法，建議不要嘗試。

二、勿食有毒動植物

(一)河豚魚



河豚魚，又稱“河魨魚”“龜魚”“雞抱”“氣泡魚”“氣鼓魚”等，大部分生活在海中，但在淡水及海、淡水匯合處也可發現，體背、側面的斑紋隨種類不同而各異。河豚魚中毒的主要原因是其含有的河魨毒素，食用後可產生頭暈、嘔吐、口唇及手指麻木、全身無力等中毒症狀，嚴重者可危及生命。潛伏期為 0.5~3 小時。河豚魚中毒極易導致中毒人員的神經麻痺，進而心跳、呼吸停止而死亡，現在尚無特效的解毒藥和治療方法，中毒死亡率比較高。在全國各地(尤其是沿海地區)因食用河豚魚引起的食物中毒傷亡事故時有發生。

2016 年 9 月，農業部與國家食藥監管總局聯合印發通知，有條件放開養殖紅旗東方魨和暗紋東方魨的加工經營，但應當有包裝，並標明產品名稱、執行標準、原料基地及加工企業名稱和備案號、加工日期、保質期、保存條件、檢驗合格資訊等。同時明令禁止經營養殖河魨活魚和未經加工的河魨整魚；禁止加工經營所有品種的野生河魨。

(二)銅鑄蟹



銅鑄蟹，又稱銅鑄熟若蟹。頭胸甲殼呈橫卵圓形，背部隆起分區明顯，表面光滑。全身表面呈青綠至紫褐色，其間有白色，褐色與青橙色的不規則花紋，形成特殊的斑駁色彩，甲長約 5 公分，甲寬約 10 公分。可能含有麻痹性生物毒素，中毒病人表現為口唇、手腳發麻，步態不穩等症狀。

(三)海蠶



蠶亦稱馬蹄蟹，是一種古老的生物，主要有中國蠶、圓尾蠶等品種。我國沿海地區食用的是中華蠶，圓尾蠶與中國蠶外形相似，從外型上較難區分。圓尾蠶成體及幼體的卵、肌肉、黃色結締組織均富積有河豚毒素，人食用後中毒表現為頭暈、胸悶、口周麻木、四肢無力，甚至呼吸肌麻痹而危及生命。

為有效預防海蠶中毒，在圓尾蠶和中華蠶難以區別的情況下建議市民儘量不要購買或食用蠶類；餐飲單位要嚴格把好進貨管道和採購驗收兩道關，禁止採購和加工有毒蠶類。一旦誤食出現口周麻木、四肢無力等症狀，應立即上醫院治療。

(四)蟾蜍



蟾蜍是兩棲動物，俗稱癩蛤蟆，我省各地有分佈。蟾蜍身體表面有許多疙瘩，內有毒腺，其分泌出來的黏液含有劇毒，對人體心臟、消化道及中樞神經產生嚴重損害。症狀表現為頭暈、噁心、嘔吐、腹痛腹瀉，嚴重的會出現昏迷，呼吸、迴圈衰竭而死亡。蟾蜍的毒性物質，不單存在於耳下腺和皮膚腺，其毒性物質還存在於肌肉、肝臟和卵巢。蟾蜍可作中藥，但必須通過加工。含蟾蜍成分的中藥如果過量服用，也會導致中毒。

為防止中毒，市民切勿隨意食用蟾蜍，購買食用蛙類時要辨清青蛙與蟾蜍，慎防中毒。餐飲單位禁止加工製作蟾蜍。目前對蟾蜍中毒尚無特效療法。一旦發生誤食蟾蜍中毒，應立即採用催吐、洗胃、導瀉、灌腸等方法，迅速排除毒素。皮膚染毒也要迅速用溫開水沖洗，並儘快送醫院處理。

(五) 織紋螺



織紋螺，俗稱海絲螺、海獅螺、麥螺或白螺等，主要分佈于浙江、福建、廣東、海南沿海。織紋螺的外形特徵表現為尾部較尖，細長，長度

約為 1 釐米左右、寬度約為 0.5 釐米，約指甲蓋大小。引起織紋螺中毒的主要原因是其含有的河豚毒素，食用後可產生頭暈、嘔吐、口唇及手指麻木等中毒症狀，潛伏期最短為 5 分鐘，最長為 4 個小時。對食用織紋螺引起的中毒，目前尚無特效治療解毒藥物。

(六)麻風果



麻風樹又名假花生樹、青桐木、黃腫樹、臭油桐、亮桐、水漆、桐油樹等，屬大戟科灌木，高 3~4 米。種子呈長圓形，種衣呈灰黑色。麻風樹全株有毒，莖、葉、樹皮均有豐富的白色乳汁，內含大量毒蛋白，但以種子含量最高。食 2~3 粒即可中毒，7~8 粒可致死。進食麻風樹種子後數小時至 10 餘小時發病，中毒表現主要為頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等消化道症狀，也可出現畏寒、發熱、腰痛、醬油色尿、黃疸、貧血等溶血症狀。部分患者還可表現出皮膚乾燥、口幹、面部皮膚潮紅、瞳孔輕度擴大，心率快等。中毒輕者一般一天左右能夠恢復。

請勿自采自食麻風果，以免誤食發生中毒；中毒後，應立即採取刺激口咽催吐或藥物催吐等措施，並儘快到醫療機構救治。學校及家長要教育學生勿採摘麻風果，提高防範意識和自我保護能力，預防麻風果中毒事件發生。

(七)洋金花



曼陀羅又稱瘋茄兒，其花稱洋金花，是常用的中藥之一。種類很多，各地稱呼也不一致，為一年生的草本，我國各地都有生長，大多是野生。全株有毒，主要成分是莨菪碱、阿托品及東莨菪碱等生物鹼。各種之間所含毒性成分及量各不相同，根、莖、葉、花、果實含毒量也不等，以種子含毒量最高。誤食種子，漿果或幼苗可引起中毒。患者有口幹、吞咽困難、聲音嘶啞、皮膚乾燥、潮紅、發熱，心跳增快、呼吸加深、血壓升高、頭痛、頭暈、煩躁不安等症狀。

預防措施是加強宣傳教育，尤其是教育兒童識別並不吃曼陀羅的漿果，防止曼陀羅的種子混入可食豆類，防止曼陀羅的幼苗、葉子混入菠菜等蔬菜中，在食用菠菜等蔬菜時，要挑除菜葉的雜草雜葉。

(八)野山芋





野山芋又稱海芋，為中國植物圖譜資料庫收錄的有毒植物，分佈於南方各省區，全株有毒，以塊莖毒性最強烈。野山芋根莖含有生物鹼和草酸鈣，又稱含毒皂甙；另一種毒性成分帶有刺激性的辣味。野山芋的毒性主要作用於中樞神經系統和生成高鐵血紅蛋白造成機體缺氧，還有消化道刺激症狀。生食葉和根都會引起口腔、舌強烈刺激和燒灼感，有描述稱猶如飛針拮喉，反應非常劇烈。其毒性有季節性變化，以旱季末最高。對該植物的敏感性有明顯的個體差異。故絕對不宜食用，嚴重者可因呼吸受阻致死。

(九)毒蘑菇

我省野生蘑菇資源比較豐富，每年都發生誤食野生毒蘑菇中毒事件。毒蘑菇的毒性成分複雜，中毒表現各異，主要有噁心、嘔吐、流涎、流淚、精神錯亂、急性貧血、黃疸、臟器損害等，中毒後，病情兇險，病死率高，且沒有特效療法，嚴重者可導致死亡。毒蘑菇中毒事件全年均有發生，以夏秋季節為主，中毒事件主要由家庭誤采、誤食導致。關於毒蘑菇，一是鑒別野生蘑菇是否有毒，需要專業機構和人員，目前沒有簡單、易行、可靠的鑒別方法。民間、網路流傳的一些識別方法經證明並不可靠，不要輕易相信網路和一些非專業機構宣傳資料上鑒別有毒野生蘑菇的方法。二是預防毒蘑菇中毒的根本辦法就是勿采、勿食、不買、不賣不明品種野生蘑菇。三是一旦出現食用野生蘑菇出現中毒症狀，要立即進行催吐，並儘快就醫。

三、春節期間在外就餐注意事項

(一)要選擇有《餐飲服務許可證》、量化分級管理等級較高(張貼笑臉、標示 A 級)、環境整潔的餐飲單位就餐。建議不要選擇露天的無證攤點就餐，防止發生食物中毒。

(二)儘量不要選擇客流量陡增的飯店。因為突然集中增大的供應量，可能導致飯店超負荷加工，為食品安全埋下隱患。

(三)要注意餐具衛生，就餐前要觀察餐具是否經過消毒處理，通常經過清洗消毒的餐具具有光、潔、幹、澀的特點，未經清洗消毒的餐具往往有茶漬、油污及食物殘渣等。

(四)儘量選擇分餐方式就餐，在集中聚餐時，提倡用公筷、公勺，減少交叉污染的風險。

四、春節期間外出購物注意事項

一是要看食品經營者是否有食品生產、經營許可證或者備案憑證，查看其主體資格是否合法。二是瞭解所購買的食品品種品質是否安全可靠，可以下載“食安查”軟體 APP(二維碼見後)，查詢到該品種歷次被抽檢情況。三是查看食品包裝是否有生產企業名稱、商品名稱、QS 標識、廠址、電話、生產日期等內容是否齊全。四是查看食品的保質期，購買的食品要留有充分的時間保證購買的食品不過保質期。五是儘量選擇大型超市或則口碑比較好的商家購物。

五、發生食物中毒和其他食品安全問題，請撥打 12331

(一)消費者在餐飲單位就餐時應索取並留存消費票據等有關憑證，就餐後一旦發生噁心、嘔吐、腹痛和腹瀉等食物中毒典型症狀時，要及時到醫院就診，並與就餐商家取得聯繫，同時可撥打食品藥品監管部門投訴舉報熱線 12331。要注意保留消費憑證、病歷卡、檢驗報告、剩餘食品、吐瀉物、排泄物等相關證據，避免因錯過最佳調查時機和無證據而導致食物中毒認定困難。

(二)一旦發生東北油豆角、鮮黃花菜、河豚魚等食物中毒，應立即停止食用可疑食品，及時到醫院就醫，不要自行亂服藥；餐飲服務單位應及時向當地衛生行政部門、食品藥品監督管理部門報告，留存食品以備檢驗。

(三)若發現經營銷售的河豚魚產品無產品合格證明、經營養殖河豚活魚和未經過加工的河豚整魚、加工經營所有品種的野生河豚；食品生產經營單位採購、加工和銷售上述有毒動植物的請及時向 12331 投訴舉報，經查屬實，最高可獲 50 萬元獎勵。