

## 雲南省疾控中心專家教你吃椿

發佈日期：2018 年 4 月 4 日 來源：雲南省消費者協會

---

昆明資訊港（昆明日報 記者張曉莉）提起春天的野菜，很多人首先想到的就是香椿。香椿營養豐富，也是藥食同源的天然綠色蔬菜，但食用不當也會危害健康。昨日，省疾控中心專家提醒，香椿裡含有硝酸鹽和亞硝酸鹽，有危害人體健康的隱患，市民吃香椿時一定要多注意。

據瞭解，香椿富含蛋白質、鈣、B 族維生素等營養元素，有清熱解毒、健脾開胃等作用，深受人們喜愛。但吃香椿也有技巧，省疾控中心專家建議購買香椿時選擇質地最嫩、新鮮採摘的香椿芽。有研究發現，香椿發芽初期的硝酸鹽含量較低，隨著香椿芽不斷長大，硝酸鹽的含量也在上升。選擇越嫩的香椿芽，食用起來越安全。香椿芽採收之後，存放過程中大量的硝酸鹽會轉化成為亞硝酸鹽，從而帶來健康隱患。

加工香椿芽時，最好在沸水中焯燙 1 分鐘左右，這樣可以除去部分亞硝酸鹽和硝酸鹽，還可以更好地保存香椿的綠色。無論是涼拌、炒，還是做香椿油，最好都在沸水中焯燙再加工，提高食用香椿的安全性。

香椿是季節性蔬菜，有人喜歡把它凍藏起來慢慢食用。但是，香椿速凍之前也要焯一下。省疾控中心專家表示，有研究資料表明，焯燙 50 秒鐘之後再凍藏，不僅安全性大大提高，也能更好地保存香椿裡面的維生素 C。

此外，有人喜歡把香椿用鹽醃兩三天再吃，這種食用方法是不可取的。因為香椿醃制之後，亞硝酸鹽的含量會迅速上升，在三四天的時候達到高峰。比較安全的做法是把焯燙後的香椿醃制一周以上，待亞硝酸鹽含量降低之後再食用。