

## 健康提醒：吃菌“三熟”防中毒

20-02-2021 湖南省消費者權益保護委員會

牛肝菌，因肉質肥厚、形似牛肝而得名。牛肝菌烹調後味道鮮美，口感脆嫩，一直是備受喜愛的食物之一。可牛肝菌品種眾多，其中不乏有毒者，今年1月份以來，湖南長沙、湘潭等地發生多起共計10餘人食用牛肝菌中毒。近日，湖南省疾控中心食安科發佈健康提醒，吃菌一定要“三熟”，以防中毒。



上圖為中毒病例剩餘牛肝菌樣本

牛肝菌的品種非常多，是一種比較常見的大型真菌，不過並不是所有的牛肝菌都可以食用，其中有很多有毒的品種，食用了有毒的牛肝菌會出現中毒症狀，主要表現為兩種類型：

神經精神型，吃完有毒的牛肝菌之後會出現大哭大笑，精神失常，甚至會出現幻覺，比如“小人國幻視症”。

是腸胃炎型，食用者吃完後半個小時左右的時間發病，發病的症狀為噁心嘔吐、腹瀉、肚子疼等。

我省牛肝菌中毒的發病群體主要是家庭為單位，大多食用了牛肝菌中毒患者大多數都是通過外地旅遊、農貿市場、菜市場等地購買的。

那麼如何安全的食用牛肝菌並減少中毒幾率呢？疾控專家提醒，吃菌要“三熟”：

1、菌子要煮熟。不管是購買或採摘都不能直接食用，不能涼拌和生食，一定要加工之後再食用。無論是燉湯還是爆炒都要炒熟煮透之後進食。

2、菌的種類要熟。把好採購和自己採摘這一關，在購買時，應選擇正規商家生產或包裝的牛肝菌，不要自行採摘野生食用菌，也儘量不要選擇流動攤檔特別是旅遊擺賣的牛肝菌，更不要嘗試在網上購買不明來源的牛肝菌。如果採摘牛肝菌，一定要認真的觀察，不要看到蘑菇就採，特別是顏色鮮豔的，色澤奇特，野生菌的菌柄長有紅色的網狀，而且菌托、菌傘蓋表面有鱗片的菌類不要採摘，這些可能是有毒的菌種。

3、去醫院的路要熟。提醒要在製作和進食之前把牛肝菌的原材料和成品拍照，一旦中毒可供專業人員救治參考。

此外，省疾控專家提醒，一次不要吃太多，即便是沒有毒的牛肝菌，吃多了也有可能出現乏力、頭暈、全身無力等輕度的不適現象。蘑菇雖美味，關鍵要吃對！