

## 自製泡菜，小心亞硝酸鹽中毒

08-04-2021 湖南省消費者權益保護委員會

日常生活中，不少人都喜歡自製特色食品，比如親手醃製的泡菜、自製葡萄酒、藥酒等等。每家每戶的製作方式不同，在產生了不同風味的同時，一些因操作不當而導致美食變“毒食”的事件也時有發生。

如何正確安全地自製美食？出現了中毒的狀況我們應該如何處理？4月7日，記者採訪了湖南省第二人民醫院急診醫學科主任周啟兵。

### 5 歲女孩吃醃泡菜中毒

近日有媒體報導稱，浙江一名 5 歲小女孩因吃了自家醃製的泡菜，亞硝酸鹽中毒入院。女童送到醫院時已經嘴唇發紫，指甲呈紫色，經檢測血氧飽和度只有 83%，而且有非常明顯的缺氧症狀，最終確診為亞硝酸鹽中毒。經過及時治療，女孩已脫離生命危險

中毒是因為亞硝酸鹽過量

問：自己家醃製的泡菜，原材料肯定不會有問題，為何導致中毒呢？

答：對此情況，周啟兵表示，小朋友吃的自家醃製的泡菜中含有過量亞硝酸鹽，所以才導致了中毒現象的發生。亞硝酸鹽的毒性主要在於它能夠把血紅蛋白氧化成為高鐵血紅蛋白，引起缺氧，導致紫紺症。通常認為成年人一次攝入 200 毫克以上的亞硝酸鹽可能發生中毒反應。周啟兵解釋，《GB2762-2017-食品安全國家標準食品中污染物限量》規定醃漬蔬菜中亞硝酸鹽（以亞硝酸鈉計）含量不得超過 20 毫克每公斤。

值得注意的是市場上正規品牌生產的泡菜，亞硝酸鹽含量均能夠控制在安全線以下，而市民自己動手醃製的泡菜則很難控制。

提醒

醃製泡菜，“峰值期”不能吃

“蔬菜本身就含有硝酸鹽，在醃製過程中會被細菌‘轉化’成亞硝酸鹽。”周啟兵表示，泡菜中亚硝酸鹽的含量有一個“先升高後降低”的變化過程。對於普通泡菜來說，開始醃製的時候，亞硝酸鹽含量會不斷上升，這是因為蔬菜中含有的硝酸鹽被細菌中的“硝酸還原酶”轉變成了亞硝酸鹽。在亞硝酸鹽“峰值期”時，含量可以達到 100 毫克每公斤甚至更高。

“不同蔬菜，‘峰值期’持續時間不同，一般來說醃製後兩三天到十幾天之間的泡菜，含有的亞硝酸鹽會很高，達到致病水平。這個時候的泡菜最好不要吃，尤其是不要給兒童吃。”周啟兵告訴記者，雖然“峰值期”的泡菜亞硝酸鹽含量高，不宜食用。但過了“峰值期”，還是可以食用的。

那麼究竟應該怎麼安全健康地食用自製泡菜呢？

周啟兵給出了詳細的建議：“一定要注意的是，沒有醃透的泡菜不要吃，自製泡菜儘量不要吃；其次，食不過量。泡菜最大的問題是鹽含量高，所以要少吃；最後，用它替代鹽來做菜。泡菜富含鉀和膳食纖維，反正做菜也要放鹽，不如用泡菜來替代鹽，只要控制鹹度，還能比直接放鹽增加一些礦物質和膳食纖維，而且泡菜還可以讓菜餚更香更美味。”

“除了自製泡菜外，自製藥酒或各類果酒喝後中毒的事情也是屢見不鮮。”周啟兵強調，若泡製、選藥材、選酒、炮製時間等處理不當，不但起不到防病治病、強身健體之功效，還會使藥酒變毒酒，危害人體健康，甚至發生中毒。非中醫藥專業人士切勿擅自做主或輕信偏方土法自製藥酒。