

春天尝鲜，连吃一周，女子大口吐血！

杭州医生：最近每天有人吃伤

春天，总少不了尝鲜，香椿、春笋、马兰头、荠菜……这些都是市民餐桌上的美味。可是，在品尝“春季限定”美味的同时，也要注意有些食材没有煮熟，或是吃多了容易让胃肠道“受伤”。

富阳女子连吃一周，大口吐血

家住富阳城区的孙大妈平时跟随子女住在城东片区，但每年春天她一定会回农村老家摘野菜。她说，长在上山、地里的野菜非常新鲜，还纯天然无污染，恨不得摘一次野菜能管家里一周蔬菜的供应。今年也不例外，这段时间她隔几天就往农村跑，每次都有不小的收获。

有一次，她剪了好几袋的荠菜，带回富阳清理干净，再放入冰箱保鲜层里。那一周，她几乎每天都会炒一碗荠菜豆干来下饭。后来，她发现大便颜色发黑，虽然有些怀疑身体出了问题，但也没重视到马上就医，直到出现呕血、晕厥，家人们赶紧把她送到区第一人民医院消化内科治疗。

住院后，消化内科主治医生徐渭明给孙大妈做了胃镜检查，发现她得的是胃溃疡，并发急性上消化道出血。若是出血量较多，可能引起血容量下降，进而引起失血性休克，危及生命，所以孙大妈的情况非常凶险。幸好治疗及时，通过一段时间的住院治疗，孙大妈病情明显好转，康复出院。

为何吃荠菜会引发吐血？医生解释，孙大妈胃的基础不太好，原本就有炎症、糜烂，加上这段时间她吃了很多荠菜、春笋、马兰头等纤维含量高的食物，容易损伤胃黏膜，导致消化道疾病加重，从而引发消化道大出血。“这类食物虽然美味，但对于有糜烂性胃炎、肝硬化、食管胃底静脉曲张及消化性溃疡的患者，不应过多食用。”她强调。

因野菜进医院 杭州最近几乎每天都有人吃伤

近日，萧山的章阿姨（化名）就因为多吃点荠菜跑进了医院。

事发当天，章阿姨在野外看到不少荠菜，于是约上了三五好友一人一把剪刀，一个篮子，准备“大干一票”。章阿姨说：“小的时候没东西吃，能吃上野菜也是一件幸福的事，特别是这个季节，很新鲜的。”

挖完荠菜回来，她立马上锅做了一道凉拌荠菜，可是刚吃完人就开始不舒服了，后来上吐下泻，肚子也疼得厉害。于是她来到了萧山区第一人民医院就诊，医生检查后表示章阿姨的情况属于急性肠胃炎。

原来章阿姨在给荠菜焯水时，怕煮太老了，没有鲜味，煮的时间短了点，菜没有充分煮熟。本来准备的是一家人的菜量，最后家人没吃几口，她怕浪费把剩下的荠菜全都吃了，最终导致急性肠胃炎。

据医院感染科副主任医师孙春锋说：“最近一段时间，像章阿姨这样因为吃野菜来看病的并不少，几乎每天都会碰到。野菜重在尝鲜，建议适量食用，烹饪野菜的方法注意，要先浸泡、焯水等，避免野菜中的生物碱带给人体的不良反应，从而减少其中可能含有的毒素。食用野菜时，结合自身体质，有选择地适量食用。老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群，尽量不吃或少吃。”

此外，孙春锋医师提醒广大市民，有些野菜与有毒植物十分相似，不易区分，容易误采误食中毒，甚至危及生命。因此，对不熟悉的野菜，不要采摘来食用，避免出现意外情况。就算是一些能够被食用的野菜，不容易被认错的，有些也含有微量天然毒素，比如蕨菜，如果烹饪不当或一次食用量过大也可能引起中毒。此外，长在路边的野菜容易受到污染，垃圾地上、不干净的路边的野菜不要采，久放的野菜也尽量不要食用。



春天尝鲜，这6种菜可能有毒

折耳根/鱼腥草

折耳根学名鱼腥草，别小看这根草，科学家在它身上已经检测出了上百种化学成分：除了一般的多糖、氨基酸、维生素等，还出现了马兜铃内酰胺-I、马兜铃内酰胺 II，是马兜铃酸的代谢产物。世界卫生组织已于2002年，将马兜铃酸列为一类致癌物。一类致癌物是指明确的致癌物。折耳根里的物质虽然和这个一类致癌物不完全是一个东西，但是从毒性上来讲，折耳根中的马兜铃内酰胺的毒性作用类似于马兜铃酸；从含量上来讲，折耳根中的含量约为16毫克/千克，含量看来低，但也不能忽视，其对身体的伤害是确切的。

而且并没有大量临床医学实验证明，人体可以顺利排出这些毒素。

马兜铃酸对肾的危害确实很大！人体长期摄入马兜铃酸，可能会导致肾小管间质损坏，更可能会造成急性肾衰竭和慢性肾衰竭，甚至诱发癌变。因此，提醒大家：折耳根对肾脏的损伤是一种慢性的过程，如果长期、大量地吃，对肾脏的损伤就会越来越明显。

此外，折耳根含草酸，肾结石患者不宜食用。

香椿

香椿之所以“香”，是因为它含有香椿素等挥发性芳香族有机物，这种物质具有健脾开胃，增加食欲的作用。

享受香椿的美味没问题，但要吃得明明白白。营养师提醒，因为香椿所含的硝酸盐和亚硝酸盐比普通的蔬菜高，并且，和蕨菜越嫩越危险相反，越老的香椿芽，硝酸盐和亚硝酸盐的含量越高。基于此，一定要购买新鲜的嫩芽食用。

如果不小心吃很多，或者吃到了很老的香椿芽会有什么危害？可能会中毒，如出现口唇指甲发绀、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛、乏力、心悸、呼吸困难等症状。

蕨菜

蕨菜又叫拳头菜、山野菜，是一种长在山

里的野生菜品，它滋味独特，可荤可素，不管是炆炒还是凉拌都很好吃。

蕨菜是一种“有两副面孔”的菜。一方面它富含有益成分，蕨菜叶芽、嫩茎营养丰富，富含维生素、钾、钙、镁、蕨素，蕨甙、乙酰蕨素、胆碱、甾醇等多种有益成分，其所含的粗纤维，有促进胃肠蠕动，有通便的作用。另一方面，蕨菜中含有一种叫原蕨苷的成分，特别是幼嫩部分含量高。原蕨苷被世界卫生组织列为2B类致癌物，2B类致癌物是指“可能致癌物”，有致癌的可能性。

春笋

春天的笋格外鲜甜，但是，春笋虽好，千万不可贪多。春笋中含有丰富的粗纤维，如果“贪鲜”吃太多，可能会造成不消化，尤其是脾胃虚弱者，有消化不良症状的人和老年人、幼儿。春笋中还含有较高的鞣酸，鞣酸与食物中的蛋白质结合成不容易消化的物质，造成消化不良。含有草酸，吃起来有涩口的感觉，也不适合有泌尿结石的患者。

此外，食用春笋不能图嫩而生吃，因为鲜笋含有有毒物质氰化物，特别是嫩笋尖中的氰化物含量更高。

新鲜木耳

木耳这个东西，还真不是“越新鲜越好”。

新鲜的木耳中，含有一种叫卟啉的光感物质，食用后，如果再受阳光照射，可引起皮肤瘙痒、水肿等不适，严重者甚至可导致皮肤坏死，咽喉黏膜水肿，呼吸困难。

蚕豆

蚕豆是一种营养丰富的豆类食物，它富含蛋白质、维生素C、膳食纤维、钾、镁、磷、钙、维生素A、维生素C等人体所需要的营养素。

这些营养物质对促进肠蠕动，促进人体骨骼的生长与发育，预防肠癌有一定的作用。

蚕豆比较“温柔”，它的禁忌人群相对不那么广泛：患有蚕豆病的人不能食用蚕豆，因为体内缺乏一种葡萄糖-6-磷酸脱氢酶（G6PD），表现为进食蚕豆及其制品（豆瓣酱、粉丝）后引起溶血性贫血；另外，糖尿病患者也不宜多食，因蚕豆富含淀粉，过多食用易引起血糖升高，如要食用，应扣除米或面等主食量。

如何正确烹饪野菜？

1. 野菜的烹饪方法要注重保持它的野味，吃野菜前首先需要浸泡、焯水等，从而减少其中可能含有的毒素。比如草酸，草酸如果吃多了会跟钙结合形成草酸钙，容易形成结石。

2. 野菜富含维生素类的营养物质，所以烹饪野菜一般采取急火快炒或者是开水焯烫的方法，这样可以最大程度地保留营养成分，减少营养流失。野菜洗切和下锅烹调的时间不宜过长，避免造成维生素和无机盐的损失。

3. 在烹饪方式上，野菜可以凉拌、清炒、炖菜、煨汤，也比较推荐做成饺子、包子等主食，荤素搭配，营养也更加全面。

据钱江晚报