

“清明前后，种瓜点豆。”清明节即将来临。清明节，是中国的二十四节气之一，在这个时节，人们要扫墓祭祖，还会品尝青团、艾草粑粑、清明菜等特色美食，感受春天的气息。

在清明节期间，我们要特别警惕食用霉变甘蔗。民间有句俗语：“清明蔗，毒过蛇”，就是指这个时间的甘蔗容易发生霉变，吃了之后可能会对身体造成很大的伤害。

最近，四川、广东、江苏等地的疾控中心都发布了提示，提醒大家要谨防食用霉变甘蔗中毒。

霉变的甘蔗为啥不能吃？

如何辨别霉变甘蔗？



变质甘蔗 VS 新鲜甘蔗

质地变软
会变红色
或有霉味、酒味
甚至有毛茸茸的菌丝

通常质地较坚硬
甘蔗瓤呈乳白色
散发着清香

制图 何玉

导致甘蔗有毒的「罪魁祸首」

“清明蔗，毒过蛇”，这句话流传甚广，但其实并非指清明节期间的甘蔗本身带有毒性。真正的原因在于，随着气温的逐渐升高和雨水的增多，甘蔗如同其他食物一样，容易遭受霉变的侵袭。

每年的中秋节前后是甘蔗收获的季节，直到来年的清明，大家都可以吃到饱满多汁的甘蔗。然而，长时间的储存以及人工运输中的不当处理，使得甘蔗很容易受到一种名为节菱孢霉菌的细菌侵扰。

尤其是在当下，随着春天的到来和气温的回暖，这种霉菌的生长繁殖更为迅速。据研究人员调查发现，春季甘蔗遭受节菱孢霉菌感染的情况，竟然是冬季的5倍之多。

当甘蔗受到节菱孢霉菌的污染后，会产生一种名为“3-硝基丙酸”的化学物质，这就是导致甘蔗有毒的“罪魁祸首”。3-硝基丙酸毒性很强，仅0.5克就会使人中毒。甘蔗霉变程度越深，毒素的含量就越高，因此才产生了“毒过蛇”的说法。

节菱孢霉菌感染

春季甘蔗遭受该霉菌感染的概率是冬季的5倍之多

3-硝基丙酸

甘蔗受到“节菱孢霉菌”污染后会产生名为“3-硝基丙酸”的化学物质
此物质毒性很强且稳定
仅0.5克就会使人中毒

食用霉变甘蔗中毒症状

霉变甘蔗中毒的潜伏期极短
通常在几分钟到10多个小时内就会引发严重的症状
年龄较小的儿童可能会出现重症
甚至在1-3天内不幸离世
即使幸存下来
也常常伴随着终生残疾的遗憾



制图 郭可馨

2

目前尚无特效解毒药

霉变甘蔗的潜伏期极短，一旦误食，通常在几分钟到十几个小时内就会引发严重的症状。这些症状包括呕吐、头昏、视力障碍、斜视以及阵发性抽搐等。

对于年龄较小的儿童来说，情况更为严重，他们可能会出现重症，甚至在1-3天内不幸离世。即使幸存下来，也常常伴随着终生残疾。

更加令人担忧的是，目前对于食用霉变甘蔗导致的中毒，我们还没有特效的解毒药物。无论是加热还是使用消毒剂处理，都无法消除其毒性。

为了避免误食，我们在食用甘蔗前应该仔细观察其外观、质地和气味。新鲜的甘蔗通常质地较坚硬，呈乳白色，并散发着清香。而变质的甘蔗则可能出现质地变软、红心、变色、发霉或有霉味、酒味等现象，有时甚至会有毛茸茸的菌丝。

如果不幸误食了霉变甘蔗并出现中毒症状，应立即采取催吐或导泻的方法，尽快将毒素排出体外。如果症状严重，务必立即就医，以免延误治疗。

3

霉变的甘蔗整根都要扔掉

有些人可能心存侥幸，以为只要把甘蔗发霉的部分砍掉，吃那些看似干净的白色部分就安全了。尤其是那些一贯节俭的爷爷奶奶们，更是舍不得扔掉发霉的甘蔗。

然而，病菌一旦入侵甘蔗，它的菌丝会不断延伸，这意味着即使我们砍掉了发霉的部分，其他看似完好的部分也可能含有大量肉眼看不见的毒素。因此，一旦发现甘蔗霉变，千万别吃！整根都要扔掉！

同时，春季售卖的甘蔗及现榨的甘蔗汁也最好避免食用，因为这时的甘蔗基本都是长期贮存的，品质难以保证。而且，我们还要警惕一些不法商贩可能用霉变的甘蔗来榨汁。

如果你恰好在这个时节特别想喝甘蔗汁，最好选择现挑现榨的商家，并在2小时以内饮用完毕，或者买甘蔗回家自己榨。

需要注意的是，吃甘蔗几乎就等于喝糖水，会让血糖迅速升高，需要控制血糖的人群并不适合吃。

华西都市报-封面新闻记者 马晓玉
本文科学顾问：北京营养师协会理事 顾中一