

2024年8月26日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

# 这些食物越“新鲜”越伤人



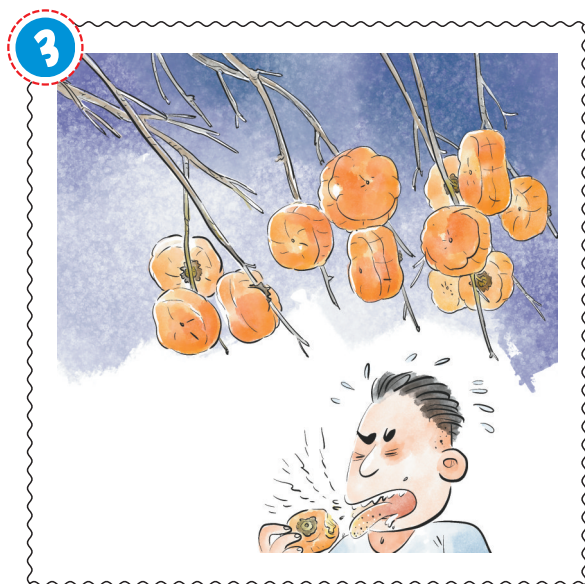
我新鲜，我很擅长给皮肤搞痒痒！

新鲜木耳中有种叫“卟啉”(bǔ lín)的光感物质，这种物质被身体吸收后，加上阳光的照射可能会让人出现皮肤瘙痒、红肿等情况。干木耳经过暴晒并用清水多次浸泡后，食用起来更安全。



我颜色喜人，可我体内的有毒物质可不待见人哟！

黄花菜有新鲜和干制两种。鲜黄花菜中含有秋水仙碱，如果处理不当，吃了容易在体内转变成有毒物质，引起中毒。烹调新鲜黄花菜要摘除花蕊，用水焯熟，浸泡一段时间后再食用。



刚从果树上摘下的新鲜柿子很多尚未成熟，含有大量鞣(róu)酸，它们味道很涩，不仅会刺激口腔里的味觉神经，而且还会导致肠胃不适、消化不良。



新茶来啦！

不急不急，放一段时间更适宜！

喝新茶不要盲目求“新”，特别是刚买的现炒茶不宜马上泡水喝。这些新茶中多酚类物质、醇类物质、醛类物质还没有被完全氧化。如果长时间喝，有可能出现腹泻、腹胀等不适反应。



心急吃不了四季豆！

四季豆含皂素和凝集素，对人体消化道具有强烈刺激性，吃了没煮熟的四季豆极易引发食物中毒。新鲜蚕豆中含有巢菜碱苷，吃了可能会引起急性溶血性贫血。没煮熟的豆浆中有毒成分未被破坏，容易引发肠胃炎。



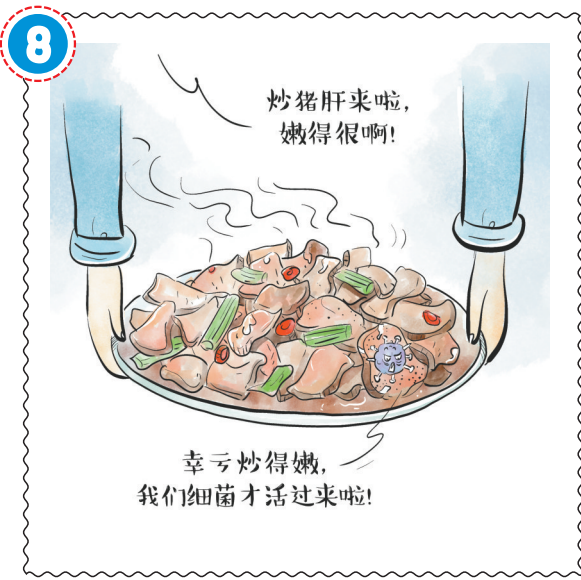
新鲜蔬菜都含有一定量的硝酸盐，在盐腌过程中，硝酸盐会被还原成亚硝酸盐。当浓度达到峰值后，亚硝酸盐又会被细菌所利用或分解。而亚硝酸盐有一定致癌性，因此，腌菜最好在腌制二十天以后再吃。



特别新鲜的海蜇，欢迎品尝！

休想给我下毒！

新鲜海蜇含水量特别多，比较厚实，还含有毒素。只有经过食盐加明矾盐(俗称三矾)的反复清洗，才能使鲜海蜇脱水，让其中的毒素随水排干净。



炒猪肝来啦，嫩得很啊！

幸亏炒得嫩，我们细菌才活过来啦！

猪肝是猪体内最大解毒器官，这里聚集着所有有毒代谢物，若不彻底加热，会造成部分有毒物质残留在猪肝中；此外，急火快炒无法完全杀灭猪肝里的病原菌和寄生虫卵。



刚挤出来的奶，你确定要喝？

据报道，某地有农民牵着奶牛上街现挤现售，这种做法其实并不可取。因为现挤出的牛奶带菌，如布氏杆菌、结核杆菌等，容易引起人畜共患传染病。此外，这种“新鲜牛奶”无法保证挤奶的环境卫生条件。

◎文/央广网 漫画/杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。  
◎让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素质。

订阅热线：028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！