

2024年11月14日 星期四 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

木耳是生活中常见的食材,川菜、火锅、串串、烧烤……各式烹饪方法和菜品中,都可以看到它的身影。近期,有新闻报道称,有人吃了泡发一夜的木耳后,出现腹痛等症状——这到底是是怎么回事呢?久泡的木耳会让人中毒吗?

木耳泡发方式不当可能引起中毒

1

木耳久泡可能产生有毒物质

可以明确的是,木耳本身没毒,但泡久了或者不正确的泡发方式可能会产生有毒物质。一般市场上售卖的木耳大多是木耳干品,在烹饪前需要提前泡发。在泡发过程中木耳的外表皮会裂开,里面所含的营养物质就会渗透到水里,导致泡发木耳的水变成营养水,也就成为细菌、霉菌滋生的“温床”,“有毒物质”也就在这个时候开始产生。

这种有毒物质其实是一种叫“米酵菌酸”的毒素。长时间浸泡的木耳,可能被一种叫“椰毒假单胞菌”的细菌感染,这种细菌会产生米酵菌酸毒素。这种毒素毒性很强,如果人食用了久泡的木耳,可能出现腹痛、恶心、呕吐等症状,严重的还可能会有生命危险。

需要小心的是,被米酵菌酸污染的食物无色无味,不易辨认。而且,这种毒素耐热性很强,高温高压都无法将它分解。也就是说,一般烹饪方式可能无法消除它的毒性。

目前,对于米酵菌酸中毒没有特效解毒药物。米酵菌酸毒素进入人体内后,潜伏期一般为30分钟到12小时,也有少数人1到2天后才会发病。如果误食了有毒的木耳,要尽快催吐自救,并立即到医院救治。



人工培养的木耳。受访者供图

2

泡发木耳一定不要超过4小时

木耳泡多久会产生有毒物质?此前相关研究团队做过实验,将干木耳分别泡发2小时、4小时、8小时、16小时,实验人员在8小时以内的泡发水里没有发现米酵菌酸,泡发16小时水中则发现了米酵菌酸。由此可推测,泡发时间超过8个小时可能会出现毒素了,这也就是我们常说的木耳不能泡过夜的原因。

食用木耳时应该注意什么呢?专家建议,应购买干净、干燥、无霉变的木耳;泡发前要清洗干净,如果热水泡发0.5到1小时即可,冷水泡发则需要1到2小时,泡发时间一定不要超过4小时;不要一次性泡发太多,泡发的木耳一次用不完,应焯水后放进冰箱里保存,并在2天内食用。如果发现木耳发软、发黏、有异味,就不能食用了。



晾晒木耳。新华社发

3

如何预防米酵菌酸毒素中毒?

除了泡发的木耳,河粉、土豆粉、凉皮、泡发的银耳,以及使用发酵玉米淀粉、糯米粉等制作的汤圆、糍粑等,也容易被椰毒假单胞菌污染,从而产生米酵菌酸毒素。

这些食物都有一个共同点,即在制作过程中都需要长时间浸泡或发酵,而发酵时的潮湿环境给椰毒假单胞菌提供了繁衍温床,让米酵菌酸毒素大量聚集。预防米酵菌酸毒素中毒,首先应选择正规餐馆。在外就餐吃湿性米粉、河粉、土豆粉、凉粉、凉皮等食品时,要注意餐厅卫生情况,以及餐厅有无经营许可证。

其次尽量避免自制发酵面食。家庭自制发酵米面食物很难控制环境卫生,安全系数低。如果喜欢吃米粉这类食物,最好购买正规厂家生产的。

还要注意商品生产日期和保质期。在超市、市场选购袋装食品时,要仔细查看产品标签和保质期,观察它们的性状,

看是否出现了霉斑、黑斑、粉斑、绿斑、黄斑等。在选购木耳、银耳或其他谷类发酵制品、薯类制品时,要选择有正规资质的经营者。在选购此类散装食品时,要确认它们的生产日期、保质期。每次少量购买,吃完再买新鲜的。

在家浸泡湿性米粉、河粉、土豆粉,或在家泡发木耳、银耳前,应提前检查它们的性状,如果已经受潮,或疑似发生变质,就不能食用。

木耳、银耳在泡发前,应先将表面清洗干净,减少椰毒假单胞菌的数量。鲜银耳储存温度越高,椰毒假单胞菌活性越大,越容易产生米酵菌酸。购买新鲜银耳后一定要低温保存,置于冰箱冷藏或者冷冻,并尽早食用。

如果吃了疑似含有米酵菌酸的食物后出现不适,一定要尽快就医。

华西都市报-封面新闻记者 杨博

综合科普中国