

## 食品安全宣传系列 2018 年之二十七:



### 芋头营养美味口感好 但路边“野芋头”可 不能乱吃

科普中国-科学为你解疑释

惑 2018-09-11

秋天是一个收获的季节，也是芋头成熟的时期。芋头不仅口感绵密细腻，粉糯清香，还营养丰富，因此受到不少人的喜爱。但是，曾有人因吃了路边“野生芋头”而中毒，这是怎么回事？

据华龙网报道，芋头又叫“芋艿”，它营养丰富，富含 70% 以上的淀粉，还含有蛋白质，脂肪，维生素 B1、B2、C、A，烟酸以及矿物质钙、钾、镁、铁、锌、硒等，同时含膳食纤维比较丰富；它的淀粉颗粒仅为马铃薯淀粉的十分之一，因此非常容易消化和吸收。《钱江晚报》也表示，秋季吃芋头有润肺排毒减肥的功效。秋季天气慢慢变得干燥，由于天气转凉，人的食欲也开始变大，平时身体比较肥胖的人可以多吃些芋头，因为芋头中食物纤维素能够让人产生一种饱腹感，从而减少食物的摄入量。

但为何有人在食用“野生芋头”后会中毒呢？其实他们食用的并不是野生芋头，而是长得像芋头的滴水观音。长沙市第四医院消化内科副主任医师李建国在接受红网采访表示，滴水观音是一种绿叶观赏植物，又名“海芋”。由于根茎和芋头外观相似，很容易被人们误食。据中国青年网报道，滴水观音可清除空气灰尘，但它有很大毒性，它的茎汁中含有海芋素及生物碱等甾醇类化合物，被人误食或直接接触后会引起中毒，它能对人体的任何

部位产生毒害作用，可引起口咽舌部的不适、麻木疼痛等症状，严重者可损害肝肾功能，甚至产生窒息，引起心衰。而皮肤接触滴水观音的汁液会发生瘙痒、疼痛、红肿，甚至全身都产生症状；汁液进入眼睛，会引起较严重的结膜炎，甚至失明。

那么，如果不小心接触滴水观音中毒了，应该怎么办呢？齐鲁网指出，滴水观音的毒性因人而异，中毒后要及时处理。如果因接触滴水观音而出现过敏性皮炎（炎），简便方法是用盐水洗或在炉灶上用火烘一烘，也可用醋酸或醋洗涤。误食滴水观音中毒的人可服蛋清、面糊、大量饮糖水或静脉滴注葡萄糖盐水；民间用醋加生姜汁少许共煮，内服或含漱也可缓解症状。用以上方法简单处理一下，然后马上送医院进行专业处理。

本文由中国人民解放军总医院第一附属(304)医院八一大楼门诊部主任彭国球进行科学性把关。专家研究领域为健康养生类、临床医学类、心理医学类。