

2022 年食品安全系列宣传之十四：

野菜没有营养？

来源：科学辟谣 时间：2022-04-22

流言：

天气已经转暖，小树开始发芽，小草开始变绿。不少朋友又开始挎着小筐、提着小铲到处挖野菜尝鲜了。但也有人表示，也才没什么可挖的，也没什么营养。

真相：

不少野菜营养价值都很高！而现在人工种植贩卖简直太正常了，毕竟咱们连拿到月球土壤标本，都要先关心能不能种菜……下面就简单介绍一下超市能见到的野菜，以及它们的营养价值。

1.蒲公英：



蒲公英的小黄花和毛毛球大家都太熟悉了，所以这里放一张它在案板上的状态

这可是大家再熟悉不过的野菜了，吃起来味道很苦，苦味主要来自于其中的胆碱和苦味素。研究显示：蒲公英还具有一定的药用价值。[5、6]

从营养成分上来看，新鲜蒲公英叶的维生素 C 含量较高为 47mg/100g，是我们常吃的大白菜维生素 C 的 1.3 倍。生活中很多人都会生吃蒲公英，这能更好地保留维生素 C。[7] 蒲公英的维生素 B2 也比较突出，其中叶子的维生素 B2 含量为 0.39mg/100g，花苞中的维生素 B2 含量比其它器官都高，为 1.57mg/100g。

平时我们的饮食中很容易缺乏维生素 B2，会出现脂溢性皮炎、乏力、口角炎、眼球结膜充血等症状[8]。而吃 100g 蒲公英叶子，就能满足一个成年女性每日维生素 B2 需求的 32.5%。

2.芥菜:



芥菜

荠菜可是很多人都喜欢的美食呢，特别是用来做荠菜猪肉馅的饺子、荠菜馄饨、荠菜豆腐汤，那滋味别提多好吃了。荠菜不仅味道鲜美，营养也是很不错的。它的维生素 C、矿物质钙以及 β 胡萝卜素的含量都很突出。

荠菜的维生素 C 含量和蒲公英差不多，吃 200g 就能满足每日维生素 C 需求量的 86%。而它的钙含量比牛奶还高，是牛奶的 2.7 倍呢。 β 胡萝卜素含量也不错，为 2590 微克/100 克，比深色蔬菜南瓜还高近 3 倍呢，对眼睛健康有益。
[7]

不过，荠菜的草酸含量较高，所以吃之前得先焯水。沸水下锅，水要淹没荠菜，焯水 1 分钟即可。

3.马齿苋:



马齿苋

马齿苋是比较常见的一种野菜，口感比较特别，也有一定的药用价值。[9]

从营养价值上看，马齿苋的 β -胡萝卜素算是比较突出的，为 2230 微克/100 克，并且含有低聚糖成分，可改善肠道健康。

4.艾蒿：



艾蒿

艾蒿也叫艾草，一般是在清明的时候用来做青团的，有种特别的清香气味。

艾蒿比较突出的营养是膳食纤维、矿物质钙和钾，它的膳食纤维含量为 3.6g/100g，比我们常吃的绿叶菜比如小白菜、韭菜、菠菜、空心菜等都高，能促进胃肠蠕动，预防便秘，有益于肠道健康。[7]

它的钾含量为 677mg/100g 是香蕉的 2.6 倍，对高血压人群还是比较友好的。而至于它的钙含量，虽然也挺高的，为 137mg/100g，不过也含有影响钙吸收的鞣酸，吃之前需要用沸水焯一下。

5.香椿：



香椿

香椿是很多人的挚爱，最常见的做法是香椿炒蛋、香椿芽拌豆腐、凉拌香椿等。

和我们常吃的大白菜相比，它的维生素 C、胡萝卜素、镁、钙、铁的含量分别是大白菜的 1.1 倍、8.8 倍、3 倍、1.7 倍、4.9 倍，并且香椿的膳食纤维是大白菜的 2 倍，对预防便秘很有帮助。[7]

不过，香椿的亚硝酸盐含量可不低，有研究显示：香椿清洗后的亚硝酸盐含量均数为 160.55 mg/kg。而放置 48 小时后用 100℃沸水焯烫 30 秒后，亚硝酸盐含量均数为 14.29 mg/kg。并且不同存放时间的香椿随着储存时间的延长亚硝酸盐含量呈现增加趋势，存放了时间为 48 小时是存放时间<24 小时的 2.6 倍。[10]

而常见大白菜的亚硝酸盐范围是 0~11mg/kg[11]，相比来看，香椿的亚硝酸盐还真不低。过量摄入亚硝酸盐会带来健康风险，所以建议在吃之前必须得焯水。

总结一下：

野菜虽然味道鲜美，但自行采挖一方面不文明，另一方面可能**摄入有害物质影响健康，还可能有中毒风险**，想尝鲜野菜，可在商超购买。

参考文献：

[1] 尚素微,吴翠蓉,蒋步云等.浙江省 3 种野菜重金属含量的测定[J].江苏农业科学,2014,(4):266-267.

- [2]李相浩, 薛静. 误食野芹菜中毒 3 例分析[J]. 中国实用内科杂志, 2007(S2):159-160.
- [3]王处, 马青梅, 陈宗然. 急性曼陀罗中毒抢救与护理[J]. 中国实用神经疾病杂志, 2012, 15(8):89-91.
- [4]王处, 马青梅, 陈宗然. 急性曼陀罗中毒抢救与护理[J]. 中国实用神经疾病杂志, 2012, 15(8):89-91.
- [5]赵守训, 杭秉倩. 蒲公英的化学成分和药理作用[J]. 中国野生植物资源, 2001, 20(3):1-3.
- [6]陈丹,李志洪,何泓. 蒲公英各器官的营养成分分析[J]. 营养学报(4):360-362.
- [7].杨月欣.中国食物成分表第 6 版第 1 册[M].北京大学医学出版社,2018
- [8]杨月欣,葛可佑.中国营养科学全书第 2 版(上册)[M].人民卫生出版社,2019
- [9]韩果萍, 段玉峰, 杨东艳,等. 马齿苋的药理作用及营养保健作用[J]. 西北药学杂志, 2003, 018(002):89-90.
- [10].张宾燕, 王彦增, 秦志轶. 降低食用香椿亚硝酸盐含量的研究[J]. 中华预防医学杂志, 1999, 33(004):254.
- [11].鲁奇林 1, 王 娜 2, 冯叙桥 1,2,* , 赵宏侠 2, 黄晓杰 2,3. 大白菜贮藏过程中硝酸盐和亚硝酸盐含量变化分析[J]. 食品科学, doi: 10.7506/spkx1002-6630-201418030.