

2022 年食品安全系列宣传之十五：

食用泡发太久的木耳会威胁生命？

来源：科学辟谣 时间：2022-04-22

流言：

不久前，由于食用泡发木耳产生的食品安全问题再次发生，浙江杭州，王大妈在食用了在冰箱中泡发两天的黑木耳之后出现了剧烈的食物中毒症状，在抢救之后总算脱离了生命危险。

#新闻关键词# 【#大妈吃浸泡2天木耳次日住进ICU#：米酵菌酸中毒肝肾功能恶化险丧命】近日，浙江杭州，王大妈翻出冰箱里泡了2天的黑木耳打算凉拌食用。凉拌前特意在水里煮了一遍，食用后1小时她出现腹痛等症状。次日早晨，家人发现不对后迅速将其送医救治。经检查，王大妈肝肾功能恶化，需进行肾脏透析治疗。经icu医护人员抢救，王大妈终于脱离生命危险。 [☞北部湾在线的微博视频 收起^](#)



因为食用长时间泡发的木耳而中毒甚至死亡的案例，时不时就会发生，那么美味可口的木耳为什么会威胁人们的生命？

真相：

01 吃木耳为什么会食物中毒？首先，我们要排除一个误区，导致人们中毒的其实并不是木耳，因此木耳的爱好者们可以松一口气了，木耳还是可以照吃不误的。木耳与蘑菇类似，本质上都是许多真菌的集合体，目前市面上大部分的木耳都是人工栽培而成的，风干后拿到市面上售卖，正常加工的木耳不仅无毒无害，且营养丰富，是一种优良的食用菌。



木耳本身并没有毒性

既然确认了不是木耳本身有问题，为什么吃木耳还会发生食物中毒的事件呢？经过血液样本检测发现，在这些事件中，真正致命的来源主要是一种毒素——米酵菌酸。这种毒素对人体的肝、脑、肾等脏器有很强的毒性，它来源于一种

微生物——椰毒假单胞菌酵米面亚种 (*Pseudomonas cocovenenans* subsp. *farino fermentans*)。这种微生物在外界环境中广泛存在，常与真菌和植物共生，在适宜的湿度与温度之下很快就可以通过代谢产生大量的米酵菌酸，从而对人体产生危害。

那么我们该如何避免这种危害？答案也很简单，避免产生能让椰毒假单胞菌酵米面亚种大量增殖的环境，在储存木耳时避免受潮且不要储藏过久，泡发木耳时避免长时间泡发，至于合适的时间，专家建议2小时左右就足够了。

另外，长时间放置的干木耳可以闻到明显的酸臭味，泡发时间过长的木耳摸起来发粘，且有明显的异味，这些情况都是不能再食用的。另外米酵菌酸的化学结构十分稳定，加热是很难去除米酵菌酸的毒性的，千万不能抱有侥幸心理去吃变质木耳。



酵米面可以由粗粮加水发酵制成

02 米酵酸菌究竟从何而来？臭名昭著的椰毒假单胞菌酵米面亚种第一次被验明正身，是在 1977 年由中国学者在东北完成的。东北有一种特色食品被称为酵米面，酵米面是一种发酵食品，先将粗粮(主要是玉米)加水浸泡最高 1 个月左右发酵、用水洗磨浆、再经纱布过滤及沉淀、最后去水晾干成白色玉米面粉，这种面粉吃起来有一种独特的酸臭味，很受当地人喜欢。建国以来，东北地区多次记录到酵米面中毒的现象，但原因不为人所知，经过艰苦的研究，最终分离出了一种“黄色菌”，即椰毒假单胞菌酵米面亚种，并将其确认为食物中毒事件的罪魁祸首。椰毒假单胞菌酵米面亚种有很强的耐药性和顽强的生长能力，可以在许多种我们经常食用的食物中生长，总结来说，有以下三种高风险的食物：谷物制品（糯米制品、玉米淀粉、发酵玉米面等）、薯类制品（土豆粉条、甘薯淀粉等）以及变质木耳，银耳，这三类食品均有米酵菌酸食物中毒的记录。



米酵菌酸导致的中毒，对生命威胁很大

食用含有米酵菌酸的食物之后，一般会有 1-10 小时的潜伏期，吃下去的米酵菌酸被吸收后随血液分布全身，发病后主要症状是腹泻、头痛、恶心等，目前尚未有针对米酵菌酸的特效药，中毒后尽早送医，进行洗胃、血液透析等措施可以尽可能地拯救人的生命。尽管如此，在 2010-2020 年的十年中，发生了 14 起米酵菌酸中毒的事件，死亡率竟接近 50%。在我们的日常生活中为了避免米酵菌酸引起的食物中毒，我们不应该食用变质的银耳、木耳，尽量不要食用酵米面、吊浆子等谷物、薯类发酵食品。

03 珍爱生命，不吃变质食物

在生活中还有许多因为不良饮食习惯引起的食物中毒，2018 年我国食物中毒的数据指出，食用腌制的食品、隔夜的蔬菜导致的亚硝酸盐中毒；使用乌头、钩吻、曼陀罗等有毒植物自制药酒或入汤引起食物中毒；食用野生的毒蘑菇导致的中毒；食用带有金黄色葡萄球菌、沙门菌等不卫生食物导致的中毒是比较主要的几种中毒方式。对于我们来说，保持一个良好的饮食习惯，吃新鲜食物，少食用腌制以及发酵食品，不要食用陌生的菌类和植物果实以及块茎等，不吃隔夜菜，就可以远离食物中毒。

参考文献:

- 1, 申屠平平, 朱珈慧, 徐小民, 等. 一起椰毒假单胞菌酵米面亚种引起的食物中毒调查[J]. 上海预防医学, 2019, 31(6): 466-468, 478.
- 2, 汪廷彩,雷毅,周露,曾晓琮.唐菖蒲伯克霍尔德氏菌(椰毒假单胞菌酵米面亚种)的研究进展[J].食品与机械,2021,37(05):194-202.DOI:10.13652/j.issn.1003-5788.2021.05.035.
- 3, 任婧寰,王霄晔,吴晓旻,王锐.2018 年第三季度全国食物中毒事件流行特征分析[J].疾病监测,2019,34(08):741-745.