

食品安全系列宣传（2023年第十期）：

当心！春季吃甘蔗，严重会要命！为啥这种甘蔗不能吃？

来源：2023-04-10 科普中国微信公众号

俗话说“清明蔗，赛毒蛇”，这还真不是在吓唬你，春季的甘蔗，如果吃不对真的有可能中毒。

甘蔗属于水果的一种，清甜多汁，特别爽口。但是，关于吃甘蔗中毒的案例却屡见不鲜，每年都有人因为吃了有毒的甘蔗而中毒，严重还会致命。为啥民间传言说春季的甘蔗会有“毒”？啥样的甘蔗不能吃呢？这篇文章我们就来说说关于甘蔗的事儿。

01

甘蔗的营养如何？

甘蔗一般分为生产用和供鲜食两种，后者可以鲜食的就是果蔗，有黄皮果蔗和黑皮果蔗。用甘蔗制作的甘蔗汁在市面上很受欢迎，相信每一个吃货都无法抵挡甘蔗汁的诱惑，口渴的时候来一杯甘蔗汁真是太爽了。



不过，别指望一杯甘蔗汁能补充多少营养，甘蔗汁在营养上没有什么突出的贡献，喝100克仅仅能补充10微克胡萝卜素、2毫克维生素C、14毫克钙、95毫克钾、0.4毫克铁，距离满足我们人体的每日营养需求量只能说是九牛一毛。[1]所以对补充营养成分的贡献很小，倒是含有不少糖，所含的蔗糖、葡萄糖、果糖均高达12%，不利于血糖控制。[2]

甘蔗是我国最主要的糖料作物，在食品工业上甘蔗常被用来生产红糖和白糖，常喝可能会发胖，如果不注意口腔卫生还可能会增加患龋齿的风险。

为什么春季吃甘蔗易中毒？

甘蔗一般在每年的10~11月收获，而人们吃甘蔗的时节则一直延续到次年4月份，这个周期还是很长的，在这段储藏时间里甘蔗很容易发生霉变，特别是在高温高湿的南方，春季气温回升后容易产生节菱孢霉菌，进而生成一种有毒的代谢产物3-硝基丙酸，这是一种毒力很强的嗜神经毒素，且毒力稳定，加热和消毒剂处理后毒力不减，人体对其没有免疫性，也没有特效药可以解毒。[3]



吃甘蔗中毒的事件多发生在每年的2~4月份，如果吃了霉变甘蔗，一旦感染了3-硝基丙酸中毒时发病急，潜伏期短的为10分钟，长的可达到十几个小时，便会出现呕吐、头昏、视力障碍、眼球偏侧凝视、阵发性抽搐、抽搐时四肢强直、屈曲、内旋、手呈鸡爪状、昏迷等急性中毒症状，重症病人多为儿童，严重者可导致脑缺血坏死1~3日内死亡，幸存者常留有终生残废的后遗症。[4]

特别是春季市售的甘蔗一定要谨慎购买，2015年~2016年有人对湖州地区市场销售的甘蔗进行了检测，结果发现冬季11~12月份甘蔗中3-硝基丙酸的阳性率最低，为9.86%，而到了春季3~4月份3-硝基丙酸的阳性率高达51.56%，由此看来，春季甘蔗的霉变风险很高，一定要谨慎食用。[5]

03

如何识别霉变甘蔗？

既然霉变甘蔗这么“毒”，生活中一定要学会识别霉变甘蔗。

一看：霉变甘蔗的表面一般色泽不鲜艳、外观不佳，节与节之间或小节之间可见虫蛀痕迹，在霉变甘蔗末端，会出现絮状或茸毛状的白色物质，切开之后在断面上还会有红色的丝状物。



-闻：新鲜的甘蔗有清甜味，如果有霉变味道和酒糟味就说明不新鲜了，也可能已经霉变了，最好别买也别吃。

-捏：用手捏一捏甘蔗的硬度，新鲜甘蔗坚挺，硬度大，如果捏起来软绵绵就是不新鲜了。

买甘蔗的时候一定要仔细观察，如果甘蔗看着颜色不对，闻着味道也不对，还有白色菌丝、红点，那就千万别吃了。哪怕只是发霉了一点，整根都不要吃，其他部位虽然肉眼看着没有问题，但也很可能已经被霉菌的菌丝污染了，只是还看不出来而已，别为了“不浪费”因小失大。

特别提醒：市售现榨甘蔗汁最好别喝，毕竟没有看到原料之前的样子，无法辨别是否变质。如果喜欢喝甘蔗汁，那就买新鲜质量好的甘蔗自己榨汁，安全放心。

总结：

甘蔗虽然吃起来清甜可口，但对于需要控血糖以及控体重的人群都应该尽量少吃或尽量不吃，即便是健康人群也要控量。另外，春季是甘蔗销售的旺季，一定要多注意霉变甘蔗，坚决不要食用！

参考文献：

[1]杨月欣 王光亚 潘兴昌.主编.中国食物成分表.2009年12月.第2版.

[2]https://www.samr.gov.cn/xw/zj/201903/t20190327_292391.html

[3]王彦力,宁德娇,牙禹,谢丽萍,蒋翠文,梁静,李焘,闫飞燕,唐莉.甘蔗及其制品中3-硝基丙酸检测方法研究进展[J].广西糖业,2022,42(04):3-7.

[4]WS/T 10-1996, 变质甘蔗食物中毒诊断标准及处理原则[S].

[5]付云,邵国健,张鹏.湖州地区市售甘蔗中3-硝基丙酸污染调查[J].中国卫生检验杂志,2017,27(11):1616-1617.

作者 | 薛庆鑫 中国营养学会会员 注册营养师 健康管理师 公共营养师

审核 | 张娜 北京大学公共卫生学院 副研究员 博士生导师

本文封面图片及文内图片来自版权图库