

食品安全系列宣传（2023 年第十六期）：

发芽的土豆为什么不能吃？科学揭示的健康隐患

来源：2023-05-31 科普中国 泽桥医生

发芽的土豆看起来可能无害，甚至有些人可能认为它们只是多了一些“新芽”。然而，事实并非如此。发芽土豆存在着健康隐患，主要是因为它们所产生的一种物质——龙葵素。

龙葵素是一种天然毒素，广泛存在于茄科植物中，包括土豆、番茄和茄子等。正常情况下，土豆中的龙葵素含量相对较低，不会对人体健康造成太大的威胁。然而，当土豆发芽时，龙葵素的含量会显著增加。

为什么发芽的土豆会产生更多的龙葵素呢？

这是因为土豆的发芽过程中，龙葵素是植物自身对抗病菌和害虫的一种防御机制。龙葵素可以使土豆的皮肤和发芽部分变得苦涩和有毒，以吓退潜在的捕食者。所以，当土豆发芽时，它们自身的防御机制会产生更多的龙葵素。

龙葵素是一种强烈的神经毒素，摄入过多会对人体健康产生不良影响。过量摄入龙葵素可能导致胃肠道问题，例如恶心、呕吐和腹泻等症状。在极端情况下，严重中毒可能导致昏迷和呼吸困难。

另外，发芽土豆还存在另一个问题，那就是它们往往伴随着绿色的部分。这些绿色区域是由于土豆在发芽过程中产生的另一种物质——叶绿素。叶绿素是一种光合色素，通常在植物的叶子中发挥重要的光合作用。然而，在土豆中，叶绿素的存在往往与龙葵素相伴而生。

绿色区域的存在是一个警示信号，表明土豆中含有较高的龙葵素含量。龙葵素在高温烹饪过程中也不易分解，即使是烹饪也无法完全消除食物中的毒性物质。因此，为了保护自己的健康，我们应该避免食用发芽的土豆。

生活中，我们该如何避免土豆发芽呢？

虽然发芽的土豆存在健康风险，但不必过于恐慌。只要我们知道如何正确处理 and 储存土豆，就能避免这些问题。以下是一些建议：

1) 选购时：购买没有明显发芽或绿色区域的土豆。挑选外观完整、皮肤光滑的土豆，避免有损伤或腐烂迹象的。

2) 储存时：将土豆存放在阴凉、干燥、通风良好的地方，远离阳光直射。避免将土豆存放在冰箱中，因为低温会刺激土豆发芽。

3) 处理时：如果你发现土豆已经开始发芽，最好将发芽部分切除，同时也要去除绿色部分。切除发芽和绿色区域可以降低龙葵素的摄入量。