

食品安全系列宣传（2023 年第三十三期）：

黄曲霉毒素容易“潜藏”在哪些食物中？一文了解

来源：2023-08-05 人民网科普

黄曲霉菌是温暖地区和温暖季节最常见的霉菌，适宜生长温度在 4-50℃ 之间，最适生长温度为 25-40℃。一般情况下，常规的巴氏消毒法或烘烤面包的温度都不足以使黄曲霉毒素完全灭活，同时黄曲霉毒素对紫外线也有一定的抵抗力。

生活中黄曲霉毒素容易“潜藏”在哪些食物中呢？

1、发霉的花生、玉米

黄曲霉毒素常藏在发霉的食物里，特别是淀粉含量高的食物，花生、玉米等，淀粉在高温和潮湿的环境下会滋生导致肝癌的黄曲霉菌。我们常吃的大米、小米、豆类，尤其是在高温湿润的环境下，一旦霉变也会陷入它的魔爪。

建议：粮食的储存首先要晒干，其次要储放在干燥通风的场所，少量购买，不要存储过多，这样才能有效避免霉变。由于黄曲霉菌以孢子形式传播，食物容易牵连霉变，如果您发现有一颗花生坏了，存放在同一容器内的花生玉米等就很难幸免。

2、黑作坊自榨的油

花生是容易受黄曲霉毒素污染的农作物之一，在花生油作坊中，生产过程中难以过滤掉霉变花生，再加上榨油机长期不清洗，会导致榨出的花生油出现黄曲霉素超标现象。一些小作坊的压榨

机或家用榨油机工艺简单，缺乏除去有害物质的工艺，不能对原材料进行精炼。

建议：购买粮油制品，一定要选购正规厂家的商品，包装如果出现破损就不能要，而且要避免在家过多储存粮油，以防霉变。

3、久泡的木耳

木耳一般在凉水中浸泡 3 个小时左右，基本上都可以泡发，泡的越久反而滋生的细菌越多，并且木耳长时间泡在水中，非常容易滋生出致癌物黄曲霉素，从而产生毒素，所以，吃多少泡多少，木耳不要浸泡好几天。

建议：泡木耳的时间不能太长，当天泡的木耳当天吃掉。

4、变质的米饭

大米中黄曲霉素主要分布于米粒表层，别以为做熟了就能放松警惕，变质的米饭是最容易滋生黄曲霉菌产生黄曲霉毒素的。

建议：淘米时用手搓洗三、四遍可除去 80% 的黄曲霉。最好当天吃完，不留剩饭。

5、发苦的坚果

如果吃到变苦的瓜子核桃开心果等，一定要及时吐掉并且漱口，因为坚果的苦味正是来自霉变过程中产生的黄曲霉毒素，经常摄入会增加肝癌风险。

建议：吃到霉变的、发苦的坚果千万别犯懒，一定要马上吐出来并及时漱口

6、自制发酵类食物

很多家庭喜欢自行腌制酱料，比如豆腐乳、黄酱等。但如果处理不当，容易滋生黄曲霉菌。

建议：不食用自制的发酵类食物，可选择从正规厂家购买此类食物，打开后尽快食用完，如果出现霉变坚决不可继续食用。

7、奶制品

黄曲霉毒素首先会出现在粮食中，如果霉变的粮食成了饲料，被动物吃下去后，一部分毒素会储存在动物体内，而另外的毒素则会转化到乳汁或尿液中，一般转化率为 3.45%到 11.39%。

建议：奶制品的购买，也要选择到正规的场所，购买后在家注意储存条件，并在有效期内尽快食用完。

8、调味品

干辣椒、干茴香、八角等这类调味品，一旦产生霉变，也会出现黄曲霉毒素。

建议：调味品一次不要购买过多，应放置在通风干燥处存储。

9、未洗净的筷子与案板

通常情况下案板和筷子上并不会长黄曲霉菌，家里的筷子和砧板大多数都是木质，而木头在经过水长期的浸泡，又不晒干，很容易滋生细菌，尤其是黄曲霉毒素。

建议：首先保持厨房餐具和厨具的洁净和干燥，这样可防止黄曲霉的滋生。其次可由铁（金属）筷子替换传统木制餐筷，砧板可以更换为不易藏污纳垢的不锈钢砧板或者塑料砧板，养成切生熟菜分砧板的习惯。

（本文由中国医学科学院肿瘤医院副主任营养师、营养专业医学博士李素云进行科学性把关。）