

我市野菜资源丰富,约有 6 大类 158 种,但专业人士提醒市民——

15 种“冒牌野菜”有剧毒,吃不得!

■文 / 本报记者 金明达
图 / 通讯员 李明红

本报讯 阳光明媚,春暖花开,带上一把小铲子上山下乡挖野菜成了不少都市一族的周末时尚。但其实不少人对野菜的认识存在误区,如果误食或过量食用某些野菜甚至可能会有生命危险。记者了解到,中国有野菜大约 300 种,而衡阳市仅南岳衡山野菜资源就有

食叶野菜,食根、茎野菜,食花野菜,食果野菜,菌蕈类野菜,藻类野菜 6 大类 158 种,较为常见的有蒲公英、马齿苋、荠菜、地雷皮、野蒜等。野菜不仅具有普通蔬菜的营养,而且还有一些种类具有药用价值,有的可以抗菌、止泻,有的能治疗感冒、扁桃体炎。但需要注意的是,从营养学的角度来说,野菜虽属时令蔬菜,但大多味苦性寒,建议市民不要

一次食用太多,应该注意荤素搭配和营养均衡。同时,经研究发现,莼菜、灰菜、马齿苋、槐花、野生小蒜等一部分野菜,含有可导致过敏的物质,容易在某些特殊体质的人身上引起过敏反应。此外,鱼腥草和蕨菜这两种野菜,应严格控制摄入量,一旦过量有可能对肾脏造成损伤,甚至有致癌的风险,建议市民慎食。专家提醒市民,如果食用野菜后出现轻微过敏反应,

可通过多喝水,加快排泄来缓解。如果症状较重,请及时就医。南岳自然保护局副局长李明红介绍,衡阳市有 15 种野生植物,虽长得像野菜,却含有剧毒,采摘者需提高警惕。它们分别是:黄花杜鹃、石蒜、黄花石蒜、美洲商陆、毛茛、雷公藤、披针叶八角、昆明山海棠、博落回、斑叶地锦、醉鱼草、曼陀罗、龙葵、苍耳、毒蘑菇。

>> 链接:市民请远离这 15 种“冒牌野菜”

1、黄花杜鹃:容易被市民采嫩叶当野菜误食,常见于低海拔山坡、石缝、灌木丛中。人误食会出现下列中毒症状:恶心呕吐,腹泻,心跳缓慢,血压下降,动作失调,呼吸困难,严重者因呼吸停止而死亡。



黄花杜鹃嫩叶

2、石蒜:容易被市民采嫩叶或地下鳞茎当野菜误食,常见于阴湿山坡和溪沟边的石缝处。误食石蒜,可引起呕吐、腹泻、衰竭,严重者引起死亡。



石蒜嫩叶

3、黄花石蒜:生于阴湿山坡和溪沟边,容易被市民采嫩叶或地下鳞茎当野菜误食,全株有剧毒。



黄花石蒜花

4、美洲商陆:容易被市民采食嫩茎叶、块根当野菜误食。误食后,出现恶心、口干、呕吐、腹泻、腹痛、烧心,严重者可出现血性呕吐物及血性水样便。心悸、乏力、头晕、头痛、面红等症状。



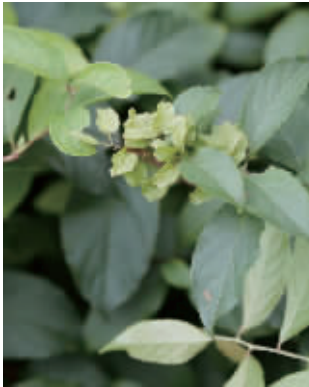
美洲商陆嫩茎叶

5、毛茛:采食毛茛当野菜食用,少量可引起口腔黏膜糜烂、恶心、呕吐、乏力、腹痛、腹泻等胃肠炎症状,甚至引起呕血和便血。严重中毒时,除表现胃肠道炎症症状外,还表现烦躁不安,突然昏厥、痉挛、心性休克,甚至出现卒中状态而死亡。



毛茛花

6、雷公藤:容易被市民采叶当野菜误食。对胃肠道有强烈刺激作用,可引起胃肠粘膜充血、水肿、坏死,亦可引起肝脏、肾脏、心脏等脏器的出血、坏死,对心肌有直接损害作用。



雷公藤嫩叶及幼果

7、昆明山海棠:容易被市民采叶当野菜误食。形态与雷公藤相差无几,主要区别为叶背有白粉。



昆明山海棠花及幼果

8、披针叶八角:容易被市民当成八角误食,中毒症状类似癫痫,临床表现为有恶心、呕吐、口渴、腹泻、头痛、眩晕、烦躁不安、幻视、心律失常、四肢麻木、呼吸急促、严重者昏迷、四肢抽搐或阵发性惊厥、尿少至尿闭,死于呼吸衰竭。



披针叶八角果枝

9、博落回:容易被市民采叶当野菜误食,误食后,轻者出现口渴、头晕、恶心、呕吐、胃烧灼感及四肢麻木、乏力;重者出现烦躁、嗜睡、昏迷、精神异常、心律失常。



博落回嫩叶

10、斑叶地锦:容易被市民采嫩叶作野菜误食,有毒成分为矢车菊素。



斑叶地锦嫩叶

11、醉鱼草:容易被市民采嫩叶作野菜误食。全株有小毒,捣碎投入河中能使活鱼麻醉,便于捕捉,故有“醉鱼草”之称。



醉鱼草花枝

12、曼陀罗:容易被市民采叶、花当野菜误食。误食后,患者出现口干舌燥、咽喉灼热、充血、声音嘶哑、吞咽困难、恶心、呕吐、腹胀、皮肤干燥潮红。



曼陀罗

13、龙葵:喜生于田边、荒地及村庄附近,容易被市民采叶、果当野菜误食。叶子含有大量生物碱,过量食用可引起头痛、腹痛、呕吐、腹泻、瞳孔散大、心跳先快后慢、精神错乱,甚至危及生命。



龙葵

14、苍耳:容易被市民采幼苗、果当野菜食用。轻度中毒一般有头晕、头痛、乏力、食欲减退、口干、恶心、呕吐、腹痛腹泻、颜面潮红、结膜充血、荨麻疹等,解救方法为可先催吐,然后可用浓度适合的高锰酸钾洗胃,并用温盐水高位洗肠及服泻剂,静脉输液保肝治疗及对症治疗。



苍耳

15、毒蘑菇:容易被市民当成无毒蘑菇采食。我国毒蘑菇约有 100 多种,引起人严重中毒的有 10 余种,分布广泛。我国每年都有毒蘑菇中毒事件发生,以春夏季最为多见,常致人死亡。



毒蘑菇