

炎炎夏日，各类瓜果蔬菜纷纷上市，肉质细腻、清爽顺口、新鲜美味。其中，略带苦味的瓜果口味是不少人的“心头好”。然而，并不是所有带“苦味”的瓜都能食用，有种看似清脆爽口的苦葫芦瓜却藏着“毒素”！

吃了这种葫芦瓜  
 多人食物中毒

近日，广东中山市监管局发出紧急提醒，当地有多名工人因食用苦葫芦瓜，导致食物中毒，提醒消费者苦葫芦瓜有毒，慎吃！此前，已经有不少人中招。

去年7月，位于广东韶关的粤北人民医院儿科出现因进食苦葫芦瓜中毒的患儿。9岁男孩及其妹妹因午餐进食苦葫芦瓜，2小时后出现腹疼，无腹泻，无呕吐，因家中一同进食苦葫芦瓜较多的奶奶及妈妈均有明显的呕吐及腹泻消化道症状，否认其他不洁食物及特殊用药物史，粤北人民医院诊断为中毒性肠炎（误食苦葫芦瓜后），经洗胃，补液等治疗后，痊愈出院。

据患儿母亲王女士介绍，当时婆婆和孩子尝了一口后觉得好苦，随后她尝了一口也觉得很苦，连忙将菜吐出。

“因为我平时买的是甜的。”但随后王女士觉得，瓜苦没什么问题，应该能消暑，于是他们四人便将饭菜都吃了。午饭后半个小时，王女士便开始感到不适。

误食“苦葫芦”  
 祖孙两人中毒

2020年6月，浙江海宁一名4岁的男孩脸色苍白，口唇发青，昏睡着被自己奶奶抱着来了医院急诊科，医生立即对她进行监护和检查。

询问病史时，医生得知小孩子在午饭时跟爷爷、奶奶一起吃了炒葫芦就突然不对劲了。而且在抢救过程中，奶奶也感觉头晕嗜睡。急诊科医生马上对奶奶进行了检查，发现心率和血压都下降到很低的程度。孩子爷爷由于吃得比较少没什么症状，孩子和奶奶经过抢救和治疗也平安了。

医生最后诊断是食物中毒，导致这种情况的元凶就是葫芦，准确说是苦葫芦。

62名小学生食物中毒  
 元凶就是苦葫芦瓜

2014年9月，福建省漳州市实验小学古雷分校发生疑似食物中毒事件，共有62名学生先后感到身体不适，出现腹痛、头晕、呕吐症状。

中毒事件发生后，漳浦县食安办迅速开展中毒原因调查，邀请漳州市、漳浦县8名食品卫生专家对中毒原因进行分析论证，最终判定，造成该起食物中毒事件的原因为食用含有甙类毒素的苦葫芦瓜。

好好的葫芦瓜  
 为什么会变苦？

葫芦瓜，又名葫芦、瓠瓜等。葫芦瓜通常味甜，其营养丰富，肉质细嫩，非常适合当作蔬菜食用。苦葫芦瓜，是葫芦瓜在生长过程中，受异常气候及土

壤等因素影响，发生变异，变成携带葫芦素的苦葫芦瓜。

研究表明，葫芦素是高毒性物质。误食苦葫芦数小时后会中毒。轻者会发生口干、头昏、恶心、乏力、嗜睡；重者则表现为呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水、便带脓血等症状，甚至死亡。中毒者多体温正常，所以初期很容易被误诊为细菌性痢疾。

如何鉴别葫芦瓜  
 是否有毒？

一般来说，葫芦科的蔬菜水果经过人类的长期选育，已经很少或不产生葫芦素，没有苦味了。但是一些基因突变、种植条件不佳或者品种杂交时，还会产生葫芦素。

苦葫芦与甜葫芦在外形上不好鉴别，但许多苦葫芦的形状像白炽灯泡，与甜葫芦相比外型较瘦长，有些外表凹凸不平，有黄莲般的苦味。

最简单的鉴别方法，就是食用前用舌尖尝尝，看有无苦味，如果是苦的，就丢掉，千万不要吃。葫芦品种



偶尔杂交会结出苦葫芦，所以对葫芦瓜的栽培最好采用人工授粉。

这些“苦”都吃不得

◆ 苦丝瓜

正常的丝瓜，带有一点淡淡的甜味，若发现丝瓜有苦味，最好就不要继续吃了，否则会中毒。这种苦味丝瓜可能是授粉时产生串粉，或者与气候异常等环境因素有关。吃到苦的丝瓜。第一反应要立刻吐掉。

四川有一家人用丝瓜炖鸡汤，虽然他们发现丝瓜有苦味，但并没有扔掉。吃完后，一家三口陆续出现上吐下泻的症状，紧急送往医院抢救。医院化验结果显示，这家人的呕吐物、排泄物中均含有碱糖甙生物碱，这种毒素源自苦丝瓜。

◆ 苦甜瓜

两种情况下甜瓜会变苦，一是未完全成熟的甜瓜，二是带有残留农药的甜瓜。此外，甜瓜的瓜蒂性寒、味苦，食用过量会中毒。所以，吃甜瓜时，记得将瓜蒂切掉！

此外，据浙江医院营养科廖丹医师介绍，苦瓠子、苦黄瓜等食物也含有生物毒素——糖苷生物碱，加热后也很难去除，如果不小心吃了，通常在半小时至数小时内出现中毒症状。轻者口干、头昏、恶心、乏力、嗜睡，重者恶心、呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水、脓血便，更严重者还有性命之忧。

苦瓜是唯一的例外

苦瓜的苦味来源于两类成分：葫芦素和苦瓜苷。苦瓜中葫芦素类物质的含量比较少，其苦味来自于苦瓜苷，因此苦瓜吃起来有温和的苦味，但不至于难以下咽，正常吃不用担心中毒。

夏天要多吃“苦”？  
 不同人群有讲究

从中医的角度来讲，夏天可多吃点苦味食物，特别对于情绪不稳、心神不宁甚至有点抑郁的人群，适当“吃苦”确实有助于清心火、安心神。不过，脾胃虚寒的人不宜多“吃苦”，以免引起腹泻等不良反应；而气虚的人则不宜多吃辛味食物，以免更伤正气。

广州中医药大学第一附属医院林国华教授分析说，夏季在五行中属“火”，对应五脏中的“心”，而“苦入心”（苦味归于于心），所以夏天吃苦味食物有助于“养心”，于是民间便有“夏天吃苦，胜似进补”一说。但吃“苦”补得太过，容易“心火”过旺，“肺气”受损，肺功能受到影响。而在五行中，

“辛入肺”，养肺气则宜适当多“增辛”。所以，唐代“药王”孙思邈在《千金要方》中所提倡的“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气”。

“由此可见，多吃‘苦’或是增‘辛’都各有侧重。”林国华提醒，日常饮食应在均衡饮食的前提上，根据个体的特点做出调整，不能一概而论。

眼下已经入夏，对于情绪稳定的人，可以适当“增辛”，特别是有点肺虚的人，多吃些辛润的食物，有助宣发、补益肺气，有助于防疫。

■相关链接

这些蔬菜也有毒！

◆ 发芽的土豆

发芽的土豆或变青的绿皮中，含有龙葵碱，食用后对胃肠黏膜有较强的刺激性和腐蚀性，对中枢神经有麻痹作用，严重的还危及生命。

◆ 青西红柿

青番茄含有同发芽土豆相同的有毒物质——龙葵碱。食后会产生恶心、呕吐、肤色青紫、流涎、头晕等中毒症状。生吃危险性更大！

◆ 未炒熟的四季豆

未炒熟的四季豆中含有皂甙，人食用后会中毒。炒熟的四季豆无毒。

◆ 腐烂的生姜

腐烂的生姜会产生一种叫黄樟素的致癌物质，可诱发肝癌、食道癌。

◆ 鲜扁豆

鲜扁豆中含有皂甙和生物碱，有毒，但遇热后会溶解。食用前应用沸水焯透或过油，或干煸至变色后食用。

◆ 新鲜的金针菇

新鲜的金针菇中含有秋水仙碱，人食用后，容易因氧化而产生有毒的二秋水仙碱，它对胃肠黏膜和呼吸道黏膜有强烈的刺激作用，会出现咽干、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。大量食用后，还可能引起发热、水电解质平衡紊乱、便血、尿血等严重症状。秋水仙碱易溶于水，充分加热后可以被破坏。所以，食用鲜金针菇前，应在冷水中浸泡2小时，烹饪时要把金针菇煮软煮熟。

◆ 黑斑红薯

如果红薯表皮呈黑色或褐色斑点，或者已经发芽，建议消费者不要购买。表皮呈黑褐色或有黑色斑点的红薯是受了黑斑病菌的污染。黑斑病菌的毒性可使红薯变硬、发苦，毒性大，而且此毒素无论水煮或火烤，其生物活性均不宜被破坏，最好不要食用。