

# 一碟家常菜 为何成“禁菜”?

“农村聚餐不得使用四季豆”话题冲上热搜;如何安全食用,听听医生怎么说

N海都记者 刘薇

近日,四川泸州发布《泸州市农村集体聚餐食品安全管理规范》,其中,“不得使用野生菌、发青发芽土豆、新鲜生黄花、四季豆等高风险食品原材料”这一新规定引发热议。

“吃了一辈子的四季豆,酒席为何不能用了?”不少网友质疑。与此同时,“农村聚餐不得使用四季豆”冲上热搜。

四季豆也会引发中毒吗?今天,我们邀请福建医科大学附属第二医院临床营养科柯智元主任,为大家科普其中道理,并指导如何安全食用四季豆。

## 每年都有人因四季豆中毒

四季豆,又称豆角、扁豆,是餐桌上常见的蔬菜,含有膳食纤维、维生素B族和多种矿物质,因口感爽脆、营养丰富而深受人们喜爱。对于四川泸州这一规定,网友们分成了两派。持质疑态度的泉州网友小林认为,四季豆自己从小吃到大,从没有吃出过问题,怎么会有人把这美味列入“黑名单”呢?

也有网友表示支持,并现身说法“吃过没炒熟的四季豆中毒了,又拉又吐”,认为此举在群体性聚餐方面可以“规避风险”。

有公开报道显示,2022年9月,四川疾控曾发布近年来四川省引起食物中毒排名前三的植物,其排名第一的植物正是豆类。据介绍,四季豆中毒事件易发生在一些集体食堂及餐饮单位,主要原因是集体食堂菜肴一般是用大锅制作,受热不均。

“确实,看似健康的四季豆如果处理不当,可能导致食物中毒。”福医二院临床营养科柯智元主任介绍,

国内每年都有因食用四季豆而出现食物中毒的案例,患者可能在食用后30分钟至2小时内出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状,严重者甚至可能因脱水和低血压而需要紧急就医。

## 四季豆为何引发中毒?

据柯智元主任介绍,四季豆食物中毒的根本原因在于其天然含有有毒成分,主要包括皂苷、血细胞凝集素和生氰糖苷。这些物质在未充分加热的情况下可能引发急性胃肠道反应,导致中毒症状。其中,

皂苷是一种具有泡沫特性的植物化合物,能够破坏人体肠道细胞膜,刺激消化系统,引发恶心、呕吐和腹泻。然而,皂苷对温度敏感,在高温烹饪下会被破坏,因此生食或加热不充分的四季豆更容易引发

中毒。此外,血细胞凝集素是一种可使红细胞凝集的蛋白质,广泛存在于豆科植物中。在80℃以上加热10分钟即可失活,但如果加热温度不足或时间过短,仍然可能引发中毒症状,如胃部不适、恶心和腹

泻。另一种有害成分生氰糖苷,在体内代谢后会释放氰化物,影响细胞的氧化代谢,导致乏力、头晕,甚至可能出现呼吸困难。不过,生氰糖苷的含量相对较低,一般通过充分加热即可去除其毒性。



唐昊/漫画

提醒

## 正确烹饪方式至关重要

柯主任强调,为避免四季豆食物中毒,正确的烹饪方式至关重要。四季豆必须彻底加热至100℃,并保持至少10分钟,以完全破坏其有害成分。烹饪时,建议先用沸水焯水5~10分钟,再进行翻炒,以确保四季豆内部也能彻底熟透。此外,蒸煮15分钟以上也能有效去除有害物质,而低温慢炒或隔水加热等方式可能达不到安全标准,应尽量避免。同时,需要特别注意的是,四季豆不适合用于凉拌或沙拉,即便是表面颜色发生变化,也不意味着内部已经完全加热至安全温度。“通常,熟透的四季

豆颜色会由鲜绿色变为暗绿色,质地变软,口感不再有生涩感。如果炒制后的四季豆仍然偏硬或带有涩味,说明未完全熟透,建议继续加热。”

“四季豆中毒的症状通常在食用后短时间内出现,轻度患者可能仅有胃部不适,而严重者可能出现脱水、低血压,甚至影响神经系统。”柯主任进一步指出,四季豆中毒通常不会造成长期健康危害,症状也多在24小时内缓解,但对于儿童、老人和免疫力较低者,可能需要住院观察,并通过补液治疗防止脱水加重病情。

# 换一换主食 就能“抵抗”炎症?

生命时报

在很多重大疾病发展的过程中,“炎症反应”是重要一环,涉及心脑血管疾病、癌症等。慢性炎症与多种因素有关,其中饮食尤为密切。

一项最新研究显示:无需改变整体饮食习惯,仅用全谷物替代主食,持续6周,就能显著降低全身炎症水平。吃全谷物还有什么好处?应该怎么吃更健康?

## 全谷物代替主食 抗炎效果胜于果蔬

谷物,有精制谷物和全谷物之分:为追求细腻口感,谷物加工过程中会碾去谷皮,胚芽随之剥落,几乎只剩下胚乳,成为“精制谷物”,比如白米白面。

全谷物是指没有经过精细加工,或者虽经碾磨、粉碎、压片等处理,但保留了胚乳、胚芽、谷皮等结构的谷物,常见的有全麦、糙米、燕麦片、荞麦、玉米、小米、高粱米等。

在这一研究中,首都医科大学研究团队分析了北京的120名参与者,他们平均年龄64岁。参与者按照年龄和性别进行1:1匹配,并被随机分配至精制谷物组、全谷物组。两组参与者除更换主食外,其

他饮食习惯不变。

6周后,研究人员发现,全谷物组的两种炎症因子水平显著降低,丁酸比例较高,多个因素叠加,从而有助于抗炎。这项研究提醒我们,不改变整体饮食习惯,只用全谷物代替主食,短短6周,就能显著降低全身炎症水平。

2022年,发表在《美国医学会杂志——网络公开版》上的一项研究显示:全谷物的抗炎效果,比蔬菜和水果更胜一筹。

分析结果显示,谷物、果蔬都是膳食纤维大户,但并非所有的膳食纤维对炎症水平的影响是相同的;谷物纤维与降低炎症水平有关,效果远超水果或蔬菜。

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽表示,除了有助抗炎外,全谷物还有以下优势:

有助于控血糖、血脂。全谷物富含膳食纤维,可被肠道细菌利用,最终产生短链脂肪酸,对

要想最大限度获取全谷物的营养价值,挑选、烹调、食用各有技巧。

科学选购全谷物食品,是丰富主食营养的第一步,具体有“三看”:一看原料种类。食品原料应为糙米、玉米、黑米、燕麦等全谷物,或者以全谷物为主。二看含量。全谷物食品的配料表中,会标明使用了全谷物及其添加比例。若原料中同时有全谷物和精制谷物,则原料中全谷物须达51%以上,

## 全谷物还有这4个好处

血糖、血脂有益。一项发表于《食物科学与营养》期刊上的研究表明,每天食用50克全谷物食品,能将2型糖尿病风险降低23%。

有助于控制体重和血糖反应。研究表明,谷物纤维有助增加体内的脂联

素浓度,帮助控制体重及增加胰岛素敏感性。全谷物中的不溶性膳食纤维结构粗糙,可以增加咀嚼的次数,提升饱腹感,对体重和血糖都很友好。

降低胃癌风险。发表在《国际食品科学与营养》上的研究表明,平时全谷

物摄入量多者,可降低四成胃癌风险。

预防结肠癌。中国疾控中心曾对国内外34篇有关全谷物的研究分析发现,全谷物不仅可以降低结肠癌的发病风险,对预防心血管病同样有益。

## 这样吃健康获益大

才能称为全谷物食品。三看食品配料。如果配料中除全谷物外,还添加较多白砂糖、植脂末等成分,健康效应远不如原味或纯的全谷物食品好,不建议选择。

全谷物烹调前,通常需要用水浸泡,如糙米、黑米要提前泡2~4个小时。此外,还应当适当延长烹调时间,比如用全谷物煮粥时,最好比平时多煮半小时。

也可以利用炊具改善全谷物的口感,比如用豆浆机制

作全谷物米糊,用高压锅煮煮八宝粥,用电蒸锅蒸玉米、杂粮馒头等。但血糖监测重点人群也需要关注血糖变化。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成年人每天摄入谷类食物200~300克,其中全谷物和杂豆类50~150克。胃肠虚弱的老年人、儿童以及部分消化系统疾病的患者,摄入过多全谷物等粗杂粮可能会出现腹胀等胃肠不适,可以适当减少粗杂粮的摄入量。

小贴士

## 注意比例、频率

全谷物口感粗糙,在制作主食时不妨粗细搭配。每日全谷物食用量,宜占谷类总量的1/3以上,可以根据个人反应从少到多循序渐进。

建议一日三餐至少有一餐要包含全谷物和杂豆类,如果能把全谷物均匀搭配到三餐中,效果更好。