

随便吃野菜，身体吃不消 你该了解吃野菜的四大禁忌

春暖花开，万物复苏。又到了吃野菜的好时节，荠菜、香椿……这些时令野菜正是鲜嫩水灵的时候。但是，你知道吗？野菜也不是随便吃的，当心出事儿！



吃完野菜脸肿得像“猪头”

最近，家住武汉的陈女士和朋友去踏青赏樱，中午特意找了家农家菜馆点了两盘时令野菜，一直玩到晚上7点才回家。

晚上，陈女士就感觉脸上灼热瘙痒，第二天醒来，感觉眼睛也睁不开了，一照镜子简直惊呆了！脸上肿得跟“猪头”一样，眼睛只剩一条缝，脖子、手背等露在外面的皮肤都起了红疹。

她赶紧跑到医院检查，医生诊断为日光性皮炎，主要是吃了野菜后晒太阳引起的。

医生这样说：荠菜、芹菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物，会增加人体对紫外线的吸收，吃完后晒太阳，极易诱发日光性皮炎，“光敏体质”的人更容易中招。

要知道自己是不是“光敏体质”很简单，这种人平时只要一晒太阳，皮肤就会发红瘙痒，晒出红疹。

吃了“香椿”炒蛋上吐下泻

前天，武汉青山的李先生一家去山里扫墓。

趁着天气晴好，夫妻俩顺便在山里转了转，竟发现了几棵“野香椿树”，兴奋地采了两把回家。当天晚上，一大盘香椿炒蛋就见了底。

半个小时后，李先生感觉恶心，肚子疼，半个小时不到跑了5次厕所。妻子更是直接把晚餐吐了出来。

李先生拿着剩下的“野香椿”，拉起妻子就往医院跑。医生仔细一看，果真不是香椿，但究竟是啥医生也无法判断。

医生这样说：很多人在扫墓踏青时会挖点野菜带回家尝鲜，建议没有农村生活经验的人，如果不认识野菜，千万不要随意采摘！因为你无法分辨它们到底是野菜还是有毒的野草。比如：臭椿、芦苇心、野大蒜、野芹菜等，被误食后极易产生过敏反应，甚至引发腹泻、头晕等中毒症状。

吃野菜的四大禁忌你要知道

不知不吃：不要采摘路旁边、水沟、郊外化工厂周边的野菜，不熟悉的野菜不要乱采，乱吃。

盐水浸泡：野菜比较脏，上面附着许多杂菌及杂质，不管是挖回来的还是买回来的，都应该洗净后，用淘米水或淡盐水泡半小时至1小时。

吃前热焯：很多野菜里面都含有较多的生物碱和单宁，烹饪之前一定要先用热水焯一下。能去掉野菜本身的苦味，口感也会变好。

不宜多吃：野菜性寒凉，一次不适宜吃得太多。野菜煮熟后如果有苦涩味怪味，汤汁有泡沫的，千万不要进食。

链接

这些野菜对身体有益

1. 降血压——吃清明菜。

又名佛耳草、寒食菜，民间称为“白蒿子”，被称为“野菜中的降压药”。

具体做法：将嫩苗洗净沥去水分后捣烂为泥，滤取鲜汁液，制成圆饼蒸熟后食用。也可切碎倒入汤中提味。

2. 降胆固醇——吃荠菜。

荠菜乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物，可以降低血液及肝里胆固醇和甘油三酯的含量。此外，荠菜中还含有丰富的维生素B2、维生素C、胡萝卜素、叶绿素等营养成分，具有利尿、解热、止血、明目等养生功效。

具体做法：摘些荠菜的嫩茎叶，焯过后可以凉拌、做汤、做馅、炒食或煮粥。

3. 降血压——吃马齿苋。

又叫马齿苋、长寿菜。能促进胰岛素分泌胰岛素，调节人体糖代谢过程、降低血糖浓度、保持血糖恒定，被称为餐桌上的“胰岛素”。

具体做法：焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以，或煮点清热止痛的大蒜马齿苋。

4. 防动脉硬化——吃小根蒜。

又名薤白、理蒜。通阳化气、开胸散结，抑制高血脂病人血液中过氧化酯的升高，防止动脉粥样硬化。

具体做法：小根蒜拌豆腐，或小根蒜白木耳粥等。

5. 增强免疫力——吃苦苣菜。

也叫苦菜、苦苦菜、苣荬菜。苦菜中维生素C、B族维生素、维生素K、膳食纤维及各种矿物质含量丰富。长期吃苦菜，可增强人体免疫力、抗便秘。

具体做法：比较苦，不建议生吃，可焯烫后凉拌。也可将苦菜焯烫后切碎做馅儿吃。

6. 消化不良——吃蒲公英。

消化不良、肠胃不好的人可以适当吃点“婆婆丁”。专家介绍，“婆婆丁”其实就是蒲公英，尤其适合肝火旺、火气大、消化不良及便秘者食用。

具体做法：先洗净，可以不用焯水，直接放点香油、辣椒、盐、醋等调味品拌匀即可，也可以蘸酱或蘸汁吃。

7. 防感冒——吃穿心莲

含有穿心莲酯等天然消炎和抗病毒成分。上餐桌的是菜用穿心莲，药用穿心莲不能食用。

具体做法：穿心莲吃法很多样，麻油凉拌、蒜蓉清炒或者涮火锅等。

8. 治咽炎——吃马兰头。

马兰头味辛性凉，有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效。

具体做法：过水焯约30秒后冲凉，用手挤出一部分水，留1/3左右。将马兰头和香干分别切成末，加调料凉拌即可。

9. 痔疮便血——吃香椿。

含有人体所需的许多营养素。香椿味苦性寒，能清热解毒、抗菌消炎。

具体做法：最想见的香椿菜就是香椿芽拌豆腐，炸香椿鱼、香椿炒鸡蛋、腌香椿等。

来源：北京青年报



关注三湘都市报微信看E报。