

○《村民吃的“无名”野菜 到底是啥》追踪

# 野菜虽香 可你吃对了吗

专家:不可过度迷信野菜的营养价值;部分野菜有轻微毒性

## 野菜?之谜 解惑

□本报记者 冯琳

每年3、4月份,山上漫山遍野都是野菜,而威海市民的“野菜情结”由来已久,她们总是能将一株株野菜变为桌上珍馐。近日,草庙子镇南黄山西村村民食用数月的野菜竟是含毒药材一事,再次引发了人们对野菜的关注。野菜的营养价值到底多大,咱们究竟是吃对了没有……对此,植物学教授、养生专家给出了解答。



▲26日,在建设西街,一位市民在出售野菜。记者 王震 摄

## 威海人特有的“野菜情结”

威海有不少“野菜达人”,出租车司机王师傅曾多次遇到几位妇女“拼车”到山上挖野菜。而各个社区内也有不少野菜的“民间专家”,不少社区大妈从50多年前便有挖野菜的爱好和习惯。

西北村社区的卢女士今年63岁,她从七八岁时便上山挖野

菜,一挖便挖了50余年。虽然挖了50余年,但她坚持挖的野菜只有两三种。“一般只挖荠菜、山苜蓿、苦菜,这几种都是最常规的野菜”,卢女士说,其它的野菜不太敢吃。“其实山苜蓿和荠菜这几种野菜,我吃着也不是特别放心,所以每次都用开水烫了叶子

之后再用冷水沥干。”

交校出租车公司的王先生说,每到4、5月份,便能拉到不少女性顾客“拼车”去挖野菜。随后,他列举出顾客常去挖野菜的山头:仙姑顶附近的山坡、里口山王家村附近的山地、初村附近山坡、古陌岭、田村南山……

乳山的宋女士每年春天都到山上挖野菜,然后分好送给每个亲戚。“送野菜是份不错的礼物,亲戚朋友们都很开心。”宋女士说,虽然野菜是纯天然的,不打农药,但由于怕她们不会吃导致坏肚子,她每次都将野菜洗过、烫过、沥干后再给亲戚们。

## 野菜的营养价值“不可迷信”

大部分野菜确实富含膳食纤维,但其营养价值也不能过度迷信。青岛农业大学植物学教授初成刚介绍:“野菜的营养价值不一定就比蔬菜高。”所以,市民应正确评估野菜,不应“过度迷信”。

纪念路、建设西街及威胜大厦附近有多个出售野菜的摊贩。在这个时节,她们主营山苜蓿、

蒲公英、山莴苣等野菜。“全是自己上午上山采的野菜,山苜蓿和蒲公英如今我只卖3元多一斤,山莴苣也差不多卖这个价”,一位王姓摊主说,费了好大工夫才挖到这些野菜,来选购的市民不在少数。一位王姓市民认为,“野菜是纯天然的,而且营养价值很高,所以吃起来比蔬菜更放心。”

初教授说,山上的野菜种类

很多,市民常食用的只是其中几种。其实,山上有毒的野菜不在少数,但荠菜、山苜蓿等市民常食用的野菜问题不大。而野菜是否有毒,基本无法从外观上判断,所以建议市民在采摘野菜时不要图奇图新,对于不知名的野菜,尽量不要“尝鲜”。而对于市民常食用的几种野菜,“其实,民间俗称的‘灰菜’和‘蚂蚱菜’都

有轻微毒性,但其毒性通常用加热及水浸可去除大部分。所以如果做好前期准备工作,食用起来无大碍。”

初教授说,食用野菜成为不少市民的习惯,不能强行禁止他们食用。但是,野菜的功效也没有必要过分夸大,它们和蔬菜各有各的优点,不存在谁的营养价值更高的问题。

## 医生提醒:谨慎食用山上植物

对于野菜食用是否安全一事,威海多家医院的医生都提醒市民,山上采来的植物确实需要当心。

威海市中医院万医生说,曾

经遇到过村民因误食山中曼陀罗花而中毒的情况。该种植物虽不属于野菜,但生长在山上,和野菜混在一起,很难辨认。

而威海卫人民医院消化内

科侯医生也表示,曾接诊过不少因食用山中毒蘑菇而中毒的病号。

万医生提醒,村民或市民对于山上采来的植物需加以辨别,

不能迷信“纯天然的就是最好的”。

而对于一些叫不出名字,尤其是没见过的植物,更不能轻易食用。

## 900元的旅游鞋 穿了俩月就破洞

□记 者 李孟霏 报道  
□通讯员 王晓艳

本报6月26日讯 花900元买了一双旅游鞋,穿了不到俩月,鞋里就破了两个大洞。荣成市民颜女士在找到经销商协调解决时,却被拒绝赔偿。日前,在荣成消协的调解下,经销商为其换了双新鞋。

今年4月,消费者颜女士在荣成某商场花900元为女儿购买了一双旅游鞋。6月17日,颜女士发现鞋里磨损严重,甚至出现多个破洞。颜女士怀疑鞋子存在严重的质量问题,于是来到商场要求更换。

商场销售人员答复,颜女士购买的鞋已经超过了厂家规定的三包期限,因此拒绝了颜女士的换货要求。在协商无果的情况下,24日,她来到荣成市消协请求帮助。

消协工作人员认为国家虽然未出台关于鞋类商品的三包规定,但商家是在本省销售,所以应当依据《山东省皮革制品修理更换退货责任规定》的规定,消费者颜女士在商场购买的旅游鞋截止到当时未超过180天的三包期,经销商应当负责。最终,商场同意为颜女士免费更换一双新鞋。

## 威海已完成 脑卒中筛查

□记 者 许君丽 报道  
□实习记者 桑志朋  
□通 讯 员 毕建明

本报6月26日讯 从参与卫生部“脑卒中高危人群筛查与干预项目”以来,威海地区已完成12048例脑卒中高危人群筛查的初筛,复查高危、TIA、卒中人群2358例。

2012年山东省把脑卒中筛查项目安排在威海市,市立医院为筛查基地医院,项目点选在文登市泽库镇和环山办事处。

据血管超声检查结果统计,发现颈动脉斑块人数1051例,颈动脉无明显狭窄或狭窄程度在1%—49%人数1014例,狭窄程度50%—69%的有25例,狭窄程度在70%—99%的有9例,颈动脉闭塞患者有3例,检测同型半胱氨酸高于正常的有1672例。

市立医院专家提醒,市民在日常生活中要改变不健康的饮食习惯:食用植物油,量减少;少食动物皮、鸡蛋黄、内脏和油炸等食物,另外要戒烟限酒,控制体重,多喝水。

## 齐鲁晚报暑期“海岛军事夏令营”召集令

领略海岛风情 体验军旅生活 结交各地朋友

7天6夜岛上封闭训练 24小时军事化管理 职业军官培训

报名费:1280元/人 齐鲁晚报小记者优惠价:1180元/人

团购优惠价:5人(含)以上组团报名,每人获赠2014年全年齐鲁晚报一份(自动发展为今日威海2014年度小记者)

夏令营时间:7天6夜 地点:刘公岛

开营时间:共分5期,一期7月8日,二期7月15日,三期7月22日,四期7月29日,五期8月5日。每期限额90人。

招生对象:8—16周岁、身体健康的中小学生。

报名费用包括:军事训练费,7天6夜住宿费及三餐费,海岛来往船票,刘公岛景区门票,军训服装1套,荣誉证书,保险费用等。

自备物品:个人换洗衣物、洗漱用品、杯子。

报名地址:海滨北路8号环发大厦12楼齐鲁晚报威海记者站

报名咨询电话:5201113 18906310658 18906310456