

餐桌野菜全调查

吃了苦丁菜,呼吸困难了

野菜好吃但要食之有道

策划:路冉冉 采写:本报记者 胡修文 曹剑

建议

不少野菜富含丰富的营养,成了市民口中的美味,但也有不少市民因为食用野菜不当,结果引起过敏或中毒。专家建议,市民食用野菜时,既要分清野菜的种类,也要注意适量。



漫画:姚继贵

尝尝鲜可以,不可大量吃

部分野菜虽然营养丰富,但为什么有的人吃野菜会过敏,有的人吃野菜甚至还会中毒呢?

公共营养师唐向东告诉记者,大部分的野菜由于新鲜,味美,无污染并且营养丰富,适合春天食用。荠菜中含有丰富的胡萝卜素,多吃荠菜能预防干眼病,也可以减轻眼睛干涩的不适症状。“但是,由于荠菜性凉,脾胃虚弱者不宜食用。”唐向东说,苦菜大多性寒味苦,食用之前要用开水漂洗,去掉苦涩味才能食用,而且一定要适可而止,食用过多有可能引发恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

史继学告诉记者,每年的春季,医院急诊科都会收治不少因食用野菜而过敏或中毒的病例。泰城

市民有春天吃野菜的习惯,但是一些人一味地尝鲜而忽略了预防,多数野菜性寒味苦,能败火,多吃了会伤到脾胃,引发胃痛、恶心、呕吐等。所以,野菜只能尝尝鲜,而不可大量食用。“一些没有吃过的野菜或者不认识的野菜,最好不要吃。”史继学说,吃野菜要知道所食野菜有毒无毒,不要盲目采食。生长在路边的野菜,容易受到汽车废气和生活污水的污染,最好不吃。生长在化工厂河边或附近的野菜,因化工厂排放的废水中有毒物质含量较高,也不要采摘。野菜能吸附空气中的尘埃和固体悬浮物,再加上春季是虫卵复生的季节,采挖野菜的时候最好选择环境质量比较好的地方。

常见野菜及食用预防

白蒿:食用之前要先择菜,理去杂质,再浸泡一段时间,然后反复漂洗。一些残留物和虫卵经过开水烫和浸泡之后能够除去。

荠菜:凉拌荠菜是一道美味,但是,老人、小孩这胃肠功能不全,胃寒、肠凉的人最好不要食用。

苦菜:食用用开水焯一下,除去苦味才能食用。

柳芽:将浸泡好的柳芽取出适量,加入豆腐(拌碎)、小葱、调味料等;一盘柳芽拌豆腐就好了,剩余的柳芽可以冷冻储存,随吃随取。

榆钱儿:不要食用城市马路旁边和化工厂周围的榆钱儿。

槐花:槐花虽然味美,但是,专家建议,城市里道路两旁和工业区的槐花不要食用。一些过敏体质者食用槐花后会有皮肤瘙痒的过敏现象。

马齿苋:马齿苋中含有一种过敏性物质,一些过敏体质者应该慎用。有些人吃完马齿苋后,皮肤经过暴晒容易诱发日光性皮炎。

个案 吃了野菜,进了医院

5日中午,泰城市民周女士的邻居给她送来了一把野菜。周女士的邻居告诉她,这是她从市场上买的苦丁菜,让周女士尝尝鲜。

由于以前没吃过这种菜,周女士就用水焯了一下凉拌吃了。没想到,吃完不到半小时,周女士就感觉喉咙不舒服,接着就开始胸闷呼吸困难。她赶紧打车到泰山医学院附属医院急诊科,到医院的时候,她的嘴唇已

经明显的肿胀。

泰山医学院附属医院急诊科主任史继学告诉记者,周女士呼吸困难是喉头肿胀造成气管狭窄导致的。“当时,周女士以为中了毒,加上心情紧张,嘴唇肿胀得厉害,所以非常痛苦。”史继学说,医生经过检查和询问判断周女士属于过敏反应,由于她是过敏体质,吃了野菜之后引起了过敏,所以为她注射了抗过敏的药物。

ARROW

箭牌卫浴·瓷砖



(国家商标局认定 ARROW)
中国驰名商标
座便器、洗澡盆

国泰民安 亮“箭”泰山

4月16、17日 2000m² 光彩上品生活馆

1元瓷片疯狂卖 299元马桶购卡疯狂抢

盛大开业

OPEN



惊爆价 1元/片



惊爆价 299元/套



赢取 4999元免单大奖

六大钜惠惊喜连连

钜惠1: 进店有礼, 签到再送彩票一张, 祝你中大奖。

钜惠2: 箭牌会员卡, 卡值千金, 惠遍全城
持VIP会员卡可享受以下特权:

- ①获赠 100元开业礼金(交款满2000元以上方可使用, 特价品除外开业期间有效)
- ②凭卡领取抽奖券参加抽奖
中奖者以299元购买(限量: 每次10套)自提不安装、不含辅料
抽奖时间: 4月16日上午10:30 下午16:30 4月17日上午10:30
- ③定金翻番, 卡值千金
- ④开业会员礼品领取权
- ⑤享受总货款9.7折优惠特权(特价、套餐除外)
- ⑥会员升级特权
- ⑦开单送豪礼, 买多送多

钜惠3: 箭牌真情回赠老客户

开业当天老客户持购买凭据光顾箭牌门店可获得一份精美礼品, 购买正价产品可获折后价再享9.5折优惠

钜惠4: 数十款单品套餐, 超低价倾情奉献

钜惠5: 买瓷砖送卫浴代金券

购正价瓷砖满	3000元	6000元	9000元	12000元	15000元
送卫浴代金券	1000元	2000元	3500元	5000元	6000元

(注: 客户参加此活动, 必须同时购买箭牌瓷砖、卫浴正价产品; 代金券在5月6日前使用有效, 特价产品除外, 只限同一户购买使用。)

钜惠6: 赢取免单大礼 4999元心动大奖 交款满3000元, 即可参加现场抽奖:

神秘礼物一份	品牌豆浆机	品牌洗衣机	品牌笔记本电脑	4999元免单大礼
幸运奖: 25名	三等奖: 5名	二等奖: 3名	一等奖: 2名	特等奖: 1名

温馨提示: 1. 中奖者不在现场视为无效 2. 奖品图片仅供参考以实物为主 活动最终解释权在法律许可范围内归箭牌卫浴·瓷砖所有

光彩店: 0538-8565555 精品城店: 0538-8493388 居然店: 0538-6377776
宁阳店: 0538-5615577 东平店: 0538-2822999 莱茵店: 0634-8866007
莱钢店: 0634-6993076 肥城店: 0538-6826555 新泰洁具店: 0538-7777606
新泰瓷砖店: 0538-7216376

详情见店内海报