

有问必答

# 土豆长了芽还能不能吃?

近日,有市民打电话来咨询长芽的土豆是否有毒,如果把发芽的地方挖掉,吃剩下的部分还会有食物中毒的隐患呢?



## 土豆挖掉发芽部分

### 余下部分仍有健康隐患

土豆的一角长了个芽,大多数的家庭都会选择将长芽的一角削去,继续吃剩下的没有长芽的部分,毕竟,为了一个芽扔掉一个土豆未免太过浪费,但这种做法是否等于没有食物中毒的危险呢?从营养学的角度来说,即使削去发芽的一角,也还是会有食物中毒的危险,但任何问题都必须综合考虑量的问题,一般情况下我们不会一次性吃下足以导致食物中毒的土豆量,因此如果一个土豆长了一个不大的芽,挖掉掉也不会有什么大问题。过去老百姓常常囤土豆,发现发了芽也舍不得扔,挖掉芽继续吃土豆的情况也不少,从生活经验就能够知道,这种做法不会吃出什么毛病。但如果土豆表面霉变,发青情况较严重,或者一个土豆上长了好几个芽就应当毫不犹豫地扔掉,这样的土豆即使挖掉芽,没有中毒危险,营养和口感也所剩无几,没有留下来吃的价值。

## 发芽土豆致食物中毒

### 是龙葵素惹的祸

发芽的土豆、生的四季豆和鲜黄花菜等食材均有可能引起食物中

毒,但引起中毒的成分却是不同的,四季豆中的有毒成分为皂素和植物血凝素,鲜黄花菜里的有毒成分是秋水仙碱,发芽土豆中的有毒成分则是龙葵素。龙葵素是发芽、变青、腐烂土豆中所含的一种毒素,质量好的土豆每100克中只含龙葵素10毫克,而变青、发芽、腐烂的土豆中龙葵素可增加50倍或更多,吃极少量龙葵素对人体不一定有明显的害处,但是如果一次吃进200毫克龙葵素(约吃半两已变青、发芽的土豆)就可能发病。龙葵素在人体内的潜伏期为数十分钟至数小时,主要症状为喉咙痒痒烧灼感、胃肠炎,重者还可能引起溶血性黄疸。因此,绝对不要吃发芽腐烂的土豆是人们的烹饪常识。

## 挖掉芽的土豆泡水

### 加醋烹饪更安全

如果挖掉了土豆发出来的芽,依然担心其会对健康造成负面影响该怎么办?发了芽的土豆最好不要吃,但如果觉得扔了可惜的话,可以在挖了芽以后,将准备吃的土豆泡入水中,吃的时候去掉水会更加安全。另外,在烹饪的时候加入些许醋,可以加速龙葵素的破坏,防止龙葵素对人体造成危害。也可以在烹饪土豆的时候注意多煮几分钟,尽量将土豆做得熟一些,不要吃半生不熟的土豆。

## 相关链接

### 如何防止土豆不发芽

找个纸箱子或者密封的盒子,把土豆和苹果放在一块,或者和香蕉放在一块,这样子土豆就不会发芽了。因为苹果是属于种子发芽的,而种子发芽需要空气,阳光,适当的温度、水,苹果在完好的情况下种子不具备这种基本条件。而且

成熟的苹果会释放出一种植物激素——乙烯,这种激素可以促进植物果实的成熟和器官的脱落。苹果产生的乙烯会抑制种子细胞产生生长素,生长素积累不到足够的浓度,自然不会发芽。成熟的香蕉也有这种效果。

## 荟草堂巨献

# 五天祛痘“十一”完美蜕变

专刊记者 朱桂杰

### 案例:

王女士从初中就开始长痘,一开始也没怎么太在意,后来痘痘越来越横行,王女士就开始了漫长的治疗之旅。为了治疗,王女士真是用尽了能打听到的所有方法,她抹过祛痘药膏、擦过祛痘的化妆品,去过美容院、医院治疗,可是效果很不尽人意,她的脸几乎就成了激素脸。

但是,经朋友介绍,王女士来到了位于烟台南大街文化宫西门的荟草堂。荟草堂的崔丽老师告诉记者,

王女士刚来时,她脸上痘痘都不敢碰,一碰就疼。“我们为王女士制定了一套适合她的祛痘方案,目前她在治疗中,现在她脸上的痘痘好了很多。”

据了解,位于烟台文化宫西门的荟草堂自今年上半年在烟台正式落地后,为很多痘友解决了痘痘、粉刺、痤疮等困扰他们很久的问题。记者在采访中得知,荟草堂引进了国际最新的“冰疗”法,采用纳米超微粒子萃取技术,提取高寒地带名贵中草药植物精华能够

快速精准根除粉刺、痤疮等问题。创立至今,已为上万名患者解决了颜面难看的问题。

“目前,顾客脸上的痘痘情况,都不一样。上我们这儿来治疗的顾客,我们先对顾客进行皮肤检测,看看皮肤损伤到什么程度,根据皮肤损伤的程度,为顾客定制一个完全符合个人的诊疗方案。”崔丽说。

崔丽告诉记者,荟草堂萃取纯正中草药制剂及多种纯天然植物精华,不添加任何激素和化学制剂,安全无

副作用;渗透性好,清爽净透;追根溯源,从根本上解决皮肤问题;内调外养,恢复皮肤水油平衡。

### 郑重声明:

目前市场上发现有伪造和仿冒荟草堂产品进行销售的行为。在此提醒广大消费者一定要到荟草堂位于各个城市的专业店进行治疗,各地专业店均有专家坐诊。荟草堂承诺的服务宗旨是:3天痘痘基本消失,7天痘印逐渐消失,15天还靓丽容颜。

咨询热线:13954555093

## 乔氏生物电降压仪 成节日馈赠礼品首选

双节将近,正在港城热销的乔氏生物电降压仪,因其机理新颖独特、疗效稳定可靠而成为节日送礼主流受到市场的青睐。

乔氏生物电降压仪,不用电,不用磁,不用药,也无需任何外源,直接利用自身生物电治疗自身高血压,受到了广大高血压患者的一致好评。莱山区林燕女士使用生物电降压仪不到半个月,便高兴地在电话中告诉经销总部工作人员:“天天吃药,血压基本正常,但是常感觉乏力、胸闷、便秘。医生说是降压药导致血钾低。用了生物电降压仪以后,以上症状全没了。”

乔氏生物电降压仪是一种非药物治疗高血压的崭新模式,其机理特点为:通过对人体生物电的积累、储存及定期释放调动激发自身潜能,整体调整、恢复和增强人体生命源(活力)和免疫力,把体内有害的物质和毒素排出体外,完全符合世界卫生组织提倡的“从自然界、人体自身和生物学方向寻找祛病延年”的治疗原则。这款具有国际领先水平

健康产品的诞生,开辟了我国绿色无毒降压的新时代,标志着我国高血压非药物绿色疗法的研究及应用已进入世界先进行列。

乔氏生物电降压仪不同于目前市售的降压枕、降压帽、降压梳等“兴趣”疗法产品,而是一种获得国家专利。其具备九大优势、三大特点。

### 九大优势:

1、国家准字号医疗器械:两年临床实践,疗效经国家认可;

2、生物降压 绿色安全:纯生物电自然疗法,机体自我调节;

3、双向调节 平衡降压:高压能降,低压能调,脉压差同时调整;

4、效果显著 立竿见影:每天2-3次,每次10-30分钟,效果立现;

5、疗效持久 不易反弹:只要坚持使用,效果稳定,确保一生无忧;

6、消除症状 修复机体:迅速消除头痛、头晕、乏力等症状,修复受损组织;

7、经济实惠 易于承受:使用寿命长达十年,一天才花

几毛钱,多人使用更划算;

8、小巧耐用 携带方便:如烟盒般大小,可随身装在口袋里;

9、操作简单 一看就会:不用电池,无需“外源”,可以随时进行治疗。

### 三大特点:

1、降压快:20分钟见效,15天酌情停药,30天稳定;

2、降压稳:生物技术,安全降压,无任何副作用,任何人可以放心使用;

3、不反弹:生物电打通全身血管通道,血压从此不反弹。

据了解,随着乔氏生物电降压仪的热销,港城已出现有人用伪劣假冒的“乔氏生物电降压仪”进行低价推销行骗,有的患者为了省几个钱或贪图一点无实用价值的赠品,从不法网站上购买了假冒产品。在此提醒广大患者,购买本产品必须核实由发明人乔海印先生亲自签名的《销售许可授权书》和授权编号、包装盒上区域编号及“315”防伪查询标志,凡无以上编号和标志的,均为伪劣假冒产品。

