



享受美食的那一刻，也许你的健康正在被蚕食
破除传统饮食错误观念，诠释健康饮食  新主张

邓琼芳 / 编著

「毒」药

你每天吃多少



科学出版社
www.sciencep.com

《神笔马良》

科学出版社

内 容 简 介

随着生活水平的提高,人们摆脱了温饱的担忧,而愈发关注饮食的质量,对食物千挑万选,每天变换不同的方式进行烹饪,试图锁住更多营养为健康保驾护航,却不知道自己在不知不觉中吃进了不少潜藏的“毒药”。

本书运用通俗生动的语言,从日常的食物食用、搭配、加工、烹调等方面进行了全方位的详细阐述,解释真相、破译密码、科学防范,可谓环环相扣、层层深入,提醒人们生活处处有陷阱,食品时时都可能对健康造成威胁。不要让那些看上去“美好”的食物变成“毒药”,侵吞了自己的健康。

图书在版编目(CIP)数据

你每天吃进多少“毒药”/邓琼芳编著. —北京: 科学出版社, 2010
ISBN 978-7-03-028593-5

I. ①你… II. ①邓… III. ①饮食卫生-基本知识 ②合理营养-基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 158666 号

策划编辑: 代义国

责任编辑: 代义国 / 责任校对: 刘玉靖

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 蒋宏工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 11 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2010 年 11 月第一次印刷 印张: 12 1/4

印数: 1—5 000 字数: 170 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换<双青>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135319-8307 (SF02)

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前言

生活水平的提高使人们摆脱了饥饿的困扰和对温饱的担忧，而愈发关注饮食的质量。人们对食物千挑万选，每天变换不同的方式进行烹饪，试图锁住更多营养为健康保驾护航，却往往在不知不觉中吃进了几多潜藏的“毒药”。

谁说天然食品最健康？都以为野菜是大自然的精髓，纯净鲜香，却不知食入的可能是“断肠草”；都以为鸡蛋营养丰富，多多益善，却不知摄入过多反而为中毒埋下隐患；都认为天然矿泉不可多得，却不知多饮也会惹毒上身；都把豆浆当作琼浆玉露，却不知生食危害多多；都知道蚕蛹蛋白含量高，谁料到它也有夺命的毒招……

谁说自家厨房最卫生？以为冰箱能保鲜，却忽略了它不会消毒；以为饮水机很干净，却忽略了藏匿在角落的病毒；以为花哨筷子能增进食欲，却忽略了它会致癌；以为抹布擦拭桌子很卫生，却不知它爬满了害人的毒素；以为不锈钢餐具很实用，却不知它毒人的功夫没商量……

还有很多危害健康乃至生命的“毒药”，有时是自己在不经意间制造的。有人在烹饪时讲究爆炒，却不知油温过高会让美味佳肴变成“毒药”；有人喜欢吃单面煎蛋，却不知道半生半熟为病菌提供了温床；有人不忍扔掉剩菜剩饭，却不知两者合一毒上加毒……

为了营养均衡，人们非常注重食物搭配，自以为这样可以吃出健康，却不料诸多“黄金搭档”是“毒方”！菠菜豆腐清清爽爽，却成了结石上身的“捷径”；猪肉牛肉一同吃，温寒相克带来大麻烦；螃蟹茄子是美味，绞杀腹部最拿手；啤酒烧烤乐滋滋，却是毒方搭配中的极品……

生活处处都有陷阱，入口食品时时都可能对健康造成威胁。本书是编者献给广大读者的精心之作。它不仅告诉大家要避免陷入饮食误区，更提醒读者要认清那些看上去“美好”的食物背后的隐患，当心让“美食”侵吞了自己的健康。希望本书的出现，可以让所有关注饮食健康的朋友有所收获，这是给编者最好的回报！

目 录

第一章 天然食品——毒你没商量.....	1
野菜：吃前先辨毒.....	1
鸡蛋：多吃易中毒.....	4
豆芽：睁大双眼辨“毒芽”.....	7
竹笋：美味须防毒.....	9
豆腐：过量食用损健康.....	11
土豆：长芽土豆毒性大.....	13
蚕豆：生蚕豆千万不能食.....	15
黄花菜：食用不当会中毒.....	17
生豆浆：豆浆虽好，生食却坏肠.....	19
鲜牛奶：营养多多病菌亦多多.....	21
天然矿泉：多饮会中毒.....	22
桃仁杏仁：天然的可怕毒素土壤.....	24
畸形果蔬：宜看不宜吃.....	25
反季节果蔬：食前需慎辨.....	27
河豚肉：天生带毒性.....	28
深海鱼：小心“老虎斑”是毒斑.....	30
秋蟹：味美毒也大.....	31
福寿螺：导致群体性脑膜炎.....	34
动物肝脏：过食导致中毒.....	35
第二章 锅碗瓢盆——毒素的滋生地.....	38
炊具：铝铁炊具勿混用.....	38
筷子：花哨筷子易致癌.....	40

菜板：菜板上细菌多	42
抹布：抹布让人难放心	44
冰箱：冰箱不是消毒柜	46
餐桌：别在餐桌上垫报纸	49
油烟：厨房油烟很伤人	50
洗涤剂：警惕洗涤剂残留	52
保鲜膜：保鲜膜未必安全	54
消毒碗柜：消毒碗柜难消毒	56
一次性餐具：便捷但不安全	58
自带盒饭便当：不可取	62
第三章 煎炒烹炸——美味佳肴成毒药	64
油温：别等冒烟才下菜	64
咸淡：盐多问题大	66
味精：使用不当易中毒	69
用油：油大隐患多	71
煎蛋：单面煎蛋残留病菌多	72
碘盐：碘盐炸锅隐患大	74
碱面：煮粥烧菜勿放碱	76
羊肉火锅：当心涮出生虫	78
砂锅炖：常用砂锅中毒	80
剩菜剩饭：危害真不小	82
半成品食物：隐患丛生	84
铁锅“酸”菜：酸铁易致毒	86
煲汤：并非越久越好	88
烧烤：烧成美味变毒药	90
第四章 “黄金”搭档——搭出来的“毒”	93
豆腐菠菜：容易结石	93
柿子螃蟹：头晕呕吐	95

橘子牛奶：消化不良	96
山楂泡水：喝多伤胃	97
海鲜啤酒：美味相克	99
醋与羊肉：烧动肝火	100
猪肉牛肉：温寒相克	101
螃蟹茄子：绞杀腹部	101
豆浆鸡蛋：影响消化	102
啤酒烧烤：小心得癌	103
浓茶解酒：伤害心肾	104
狗肉大蒜：火旺伤人	106
咖啡加酒：伤害大脑	106
鲤鱼咸菜：可以致癌	107
第五章 美味零食——“毒”你有多深	109
爆米花：常吃小心癌“找”上你	109
薯片薯条：等于恋上慢性毒药	111
虾条：小心铝含量超标	113
果冻：皮革垃圾炼成的原料	115
可乐：对健康伤害大	118
月饼：今年的月饼去年的馅	120
年糕：硼砂年糕造威胁	123
蜜饯：蜜饯好吃难开口	125
面包：刚刚出炉不要吃	127
苏打饼：味虽美但也别多吃	129
开心果：购开心果时勿贪“色”	131
炒瓜子：磕瓜子可以傻人	133
花生豆：美味豆豆的“新外衣”	135
冰激凌：“彩妆”色素很伤人	137
口香糖：嚼别超过15分钟	140

糖炒栗子：乌黑发亮的糖炒栗子有问题	141
奶油蛋糕：小心暗藏“杀机”	143
冰糖葫芦：冰糖葫芦巧穿衣	145
油炸臭豆腐：毒上加毒的馋嘴“美”食	146
第六章 食品添加剂——防不胜防的“毒药”	149
漂白剂：化工原料漂白藕片	149
增白剂：面粉过白须回避	151
催熟剂：莫吃，催熟番茄	153
保鲜剂：硫酸喷出美容荔枝	154
防腐剂：甲醛泡海鲜	156
膨化剂：膨化食品好吃多毒	158
促生剂：谨防瘦肉精中毒	159
改良剂：白条鸡增肥有术	161
甜味剂：无糖食品也有隐患	163
第七章 劣质食品——挡不住的“毒”	165
皮蛋：别让自己铅中毒	165
鸡精：没“鸡”也能生产	167
假酒：工业酒精勾兑白酒	168
腌菜：味美毒也重	170
假猪油：白白猪油腐肉“巧”炼	172
红心蛋：红红的心，毒毒的药	174
“地沟油”：小心毒油伤你身	176
“名牌”醋：冰醋酸勾兑成的毒药	177
劣质果汁：别被“美色”障了眼	179
劣质酱油：三氯丙醇大超标	181
免费茶水：不花钱的东西要慎饮	182
冷冻食品：反复冷冻，毒不请自来	184

第一章 天然食品——毒你没商量

近年来，人们纷纷提倡食用天然食品。然而，这些在阳光雨露下自然生长的天然食品并不等同于健康食物，生活中多数食物中毒其实都源于食物本身的自然毒素中毒。世上的生物有上百万种，而成为人类食品的只有少数的一部分，这都是由于生物体内的毒素限制了其利用价值。别以为天然的野菜就是安全的绿色食品，它可能是“断肠草”；别以为鸡蛋营养价值高，多多益善，吃多了一样“毒”人；鲜牛奶、生豆浆、天然矿泉，它们不是琼浆玉液，有时甚至会成为诱发中毒的元凶；深海鱼、河豚、秋蟹、福寿螺，这些水族美食，都有着“毒”门功夫……只有睁大你的眼睛，看清这些天然食品的真面目，才能和食物中毒绝缘。

野菜：吃前先辨毒



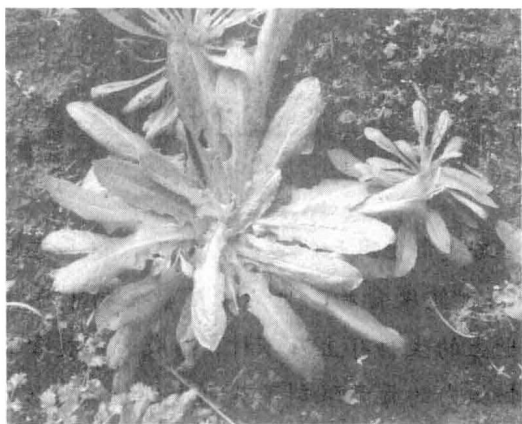
镜头聚焦

阳春三月，花繁草绿，空气清新，正是到郊外踏青的好时节。小玲约了几个好友周末一起到郊外踏春、野炊。一出城市，满山遍野的野花、野菜，清新如洗的空气，深深地感染着这些厌倦了高楼大厦、灯光霓虹的白领，让他们陶醉在了迷人的春光中。

到了午餐时间，这些吃腻了大鱼大肉的年轻人，决定就地取材，把周围的野菜作为烹制美味佳肴的原料。于是，扒菜、搭火、支篷，一番手脚忙乱之后，美

味终于上桌了。虽然是清汤绿叶，粗茶淡饭，但大家吃得津津有味、不亦乐乎。

岂料，饭后稍事歇息，几个人居然纷纷出现了不同程度的胸闷、腹胀、呕吐症状。到附近医院一检查，才知道是因不慎食用野菜导致的食物中毒。



野菜



毒性解析

野菜不是天然的绿色食品吗？为何它也会危害身体健康？

营养学专家说，野菜长期生长在荒郊野外，很容易将空气中的尘埃、车辆的废气、固体悬浮物及汞、铅等重金属吸收并贮存起来，加上春季是虫卵大量繁殖、复苏的季节，这样就使得野菜成为了各种毒素的聚集地。

令人担忧的是，很多人并不知道有些野菜本身就是含有毒素的。吃野菜最起码要知道所食野菜有毒无毒，不认识的野菜不吃。下面，就把其中一些毒性强且分布广的有毒野菜介绍给大家，供大家采食时鉴别参考。

狼毒草又名断肠草。高1.5~35厘米，根浅黄色，有甜味。叶片呈线形，花色有黄色、白色及紫红色。全株有毒，根部毒性最大，食后呕吐、烧心、腹痛不止，严重的可造成死亡。

老公银又名蛇床子、野胡萝卜。根在幼苗时为灰色，长大后呈浅黄色，像胡萝卜。叶柄黄色。老公银幼苗的茎发红，无臭味，成熟后臭味极大，叶和根都有致命剧毒。

曲菜娘子。冬季根不死，春天出芽，长出小苗。叶狭长，较厚而硬，边有锯齿，大部分叶子贴着地面生长，秋后抽茎，高1.5~35厘米多。籽很小，上有白毛。幼苗容易和曲菜苗相混，但曲菜叶较宽而软，锯齿也不明显。误食曲菜娘子脸部会变肿。

毒芹又名野芹菜、白头翁、毒人参。叶像芹菜叶，夏天开折花，食后恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹。

野生地又名猪妈妈、老头喝酒。春天开紫红色花，有的带黄色，花的形状像唇形的芝麻花。根黄色，叶上有毛，有苦味。食后可致吐、泻、头晕和昏迷。

狐套。植株约高1.5米，基部叶丛生，直立花茎基生，顶端着筒形、淡紫红或黄色花序；旷野之地广为分布。各部分都有高浓度毒素，影响心脏功能。

苍耳子又名牛虱子、苍棵子。生长在田间、路旁和洼地。三四月份长出小苗，幼苗像黄豆芽，向阳的地方又像向日葵，成年后粗大，叶呈心脏形，周围有锯齿，秋后结带硬刺的种子。全棵有毒，幼芽及种子的毒性最大，吃后可造成死亡。

另外，尚有许多野菜以其偏颇之性对久食者产生危害。如苦菜性味苦凉，有解毒、败火之功效，但过量食用则会伤人脾胃；青菜含有生物碱，为凉血止血药物，常食则可导致人脾胃虚寒、血瘀。



野菜对人体有一定的益处。首先，野菜的营养价值很高，能提供优质蛋白，有些天然野菜的蛋白质含量同一般蔬菜相比要高出20%左右。其次，野菜还含有丰富的维生素以及人体所需的钾、钙、磷、镁、铁、锰、锌等多种无机盐和微量元素。另外，野菜的药用价值很高，经常吃野菜还能预防和治疗许多疾病。例如荠菜具有和脾健胃、明目止血、利尿解毒等功效；薇菜具有清热和降压的作用；马齿苋具有预防痢疾的作用，并对胃及十二指肠溃疡、口腔溃疡等有良效；木耳、蕨菜等可防治癌症。

为了充分利用野菜的营养价值，我们不仅要选择无毒性的野菜，还要讲究科学的食用方法。野菜可炒食、凉拌、做馅，亦可熘、烩、烧、煮，还可做汤或生食，选择怎样的食用方法关键取决于野菜不同的特性，我们力求在保留其“野味”的同时最大程度地去除其苦味和毒素。

有些野菜在煮食前，务必要在清水里浸泡两小时以上进行解毒处理，如山药菜、山蒜等野菜有微毒，不经浸泡，食后会造成周身不适；大多数叶类野菜有一点涩味，宜先煮去涩味，即将水烧开，放入鲜野菜煮两分钟后立即捞起，再烹调；长在树上的野菜如刺嫩芽、榆树钱等不宜爆炒吃，而宜蒸吃或做酱，炒食既粘又涩，难以下咽。另外，野菜要趁鲜吃，洗切和下锅烹饪的时间间隔不宜过长，久放的野菜不但不新鲜，口感不好，而且营养成分减少，比如维生素及无机盐的损失。



中毒补救

过敏体质的人，不宜食用野菜；平常服止痛药、磺胺类药物或吃某些食物、接触某些物质易发生过敏者，吃野菜应慎重。首次应少量食用，食后如出现周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等过敏、中毒症状，应停食用野菜，并到医院诊治，以免引起对肝、肾功能的损害，影响身体健康。

发现吃野菜中毒的人，应立即进行急救处理。可用手指、鸡毛等工具刺激喉咙催吐，也可用筷子、勺柄等物压迫其舌头根部催吐，直至胃中毒物全部吐出为止。如果患者中毒症状严重，应立即送医院抢救。

鸡蛋：多吃易中毒



镜头聚焦

文文刚生完宝宝不久，文文她妈就说：“过去坐月子都是要吃鸡蛋补身子的，煮鸡蛋最有营养了。”于是她每天都要煮一锅鸡蛋，不断催文文赶紧吃下去。

两天下来，文文就觉得有些乏味了，跟丈夫说：“我不想老吃煮鸡蛋了，看到鸡蛋就想吐。”妈妈知道后，开始一日三餐变着花样做鸡蛋：早上煮鸡蛋，中午炒鸡蛋，晚上还要用开水冲蛋汤。她说：“当年生你时，你姥姥每天就是让我吃鸡蛋，这是一种传统，想想那么多人吃鸡蛋干什么，妈还能害你不成？”文文很是无奈，虽然心里有十二个不愿，也只能默不做声，继续吃难以下咽的鸡蛋。

谁知，一周下来，文文不仅出现了肥胖、腹胀的情况，还开始常常无端地感到头晕目眩、四肢乏力。

文文妈赶紧把医生请来，医生仔细检查了一番说：“现代医学上将这种病症称为‘蛋白质中毒综合症’，这都是鸡蛋惹的祸啊！”

文文妈听糊涂了，吃鸡蛋也能中毒？



毒性解析

鸡蛋是一种深受大众喜爱的传统食品，它具有滋阴润燥、健脑益智、养心安神、延年益寿之功效。鲜鸡蛋所含营养丰富而全面，被营养学家称之为“完全蛋白质模式”和“理想的营养库”。

据科学研究显示，鸡蛋中钙、磷、铁和维生素A含量很高，B族维生素也很丰富，还含有多种人体必需的其他维生素和微量元素，是人体生长、老人保健、产妇养身以及多种疾病患者恢复体力的良好补品。因此，不少人认为鸡蛋既营养丰富又价格低廉，用于补体多多益善。殊不知，鸡蛋吃得太多，对身体不但无益，反而十分有害。

人体的发展需要各种营养素的支持，日常膳食应该由多种食物组成，合理平衡、互相协调、相互制约，才能保证人体正常发育和健康。鸡蛋营养价值虽高，但不可能含有人体所需的全部营养素。过多食用，必然会造成与其他营养素之间的失衡。天长日久，容易导致由于某些营养素缺乏或过剩而引起的相关疾病。我们常说的“过犹不及”就是这个道理。

鸡蛋中含有大量胆固醇，一只鸡蛋约含胆固醇250毫克，吃鸡蛋过多，会使胆固醇的摄入量大大增加，容易造成血清胆固醇急剧上升，诱发动脉粥样硬

化和心脑血管疾病。同时，鸡蛋中富含的脂肪酸多属饱和脂肪酸，当超出人体代谢所需时，就会转化为脂肪，堆积在体内，会导致人体营养过剩，形成肥胖。

另外，鸡蛋中含有大量蛋白质，过多进食鸡蛋，过量的蛋白质会在肝脏内进行异常分解，从而产生大量的氨，这种氨对于生物有机体是有害的，血液中氨浓度超过1%可引起中枢神经系统中毒。蛋白质分解代谢产物还会增加肾脏的负担，因为体内代谢所产生的大量含氮废物都要通过肾脏排出体外。此外，未完全消化的蛋白质在肠道中腐败，产生酚、吲哚等有毒物质，污染肠道环境，会导致人体出现腹部胀闷、头晕目眩、四肢乏力等症状，严重者还会出现昏厥现象。



安全提醒

既然过量食用鸡蛋有这么多的危害，那么，我们每天吃几个鸡蛋才比较合适呢？专家建议，食用鸡蛋的数量要根据年龄和体力消耗量而定。一般情况下，少年儿童正长身体、代谢快，每天可吃2~3个；老年人新陈代谢比较慢，每天吃1~2个鸡蛋即可，多了容易造成消化不良；从事脑力劳动或轻体力劳动的中青年，每天吃2个鸡蛋比较合适；从事重体力劳动，消耗营养多的中青年，每天可吃2~3个鸡蛋；孕妇、产妇、身体虚弱者以及处于大手术后恢复期的病人，由于需要多补充优良蛋白质，每天可吃3~4个鸡蛋，但不宜再多。营养丰富的鸡蛋只有科学食用，才能既满足机体的需要，又不至于造成营养过剩，从而保证膳食平衡，实现营养全面、合理、均衡。

值得一提的是，有些人认为生吃鸡蛋可以获得最佳营养。其实，吃生鸡蛋坏处多多，对人的健康十分不利。首先，生鸡蛋中含有抗酶蛋白和抗生物蛋白，结构致密，与食物中的生物素结合，会形成人体无法吸收的物质，引起人体生物素缺乏症，其表现为全身乏力、食欲不振、恶心、呕吐、感觉过敏、皮肤性皮炎，以及嘴唇脱皮、脱眉等症状。同时，大约10%的鲜蛋带有致病菌、霉菌或寄生虫卵。食用生鸡蛋，不仅会引起食物中毒，还有可能感染人

畜共患的弓形虫病。这种病发病较急，全身各器官几乎均易受弓形虫的侵犯而引起病变，严重者还会导致死亡。

豆芽：睁大双眼辨“毒芽”



镜头聚焦

受金融危机的冲击，不少企业纷纷裁员，老刘也在去年不幸下岗。为了养家糊口，他在小区附近的菜市场干起了批发销售豆芽的生意。刚开始的时候，生意比较惨淡，一天下来也挣不到多少钱。原来，他自己培育的豆芽，虽然很新鲜、脆嫩，但是豆芽身短，根须较长，显得不够茁壮。

后来，经朋友介绍，老刘在某植物调节剂厂寻得“秘方”。用“秘方”培养出的豆芽不仅变得茎长、坚挺，而且颜色鲜艳透亮。更重要的是价格便宜，每斤1元，比普通的豆芽要整整便宜3角，购买者立刻多起来。两天下来，生意有了明显好转，老刘不禁暗自高兴。

谁知，第三天中午，区工商局工作人员就来到菜市场，要求检查老刘的豆芽加工车间。原来，当天共有三个小区居民反映在食用了老刘的豆芽后，出现了不同程度的呕吐、恶心等症状。据了解，老刘所谓的“秘方”其实是一种工业药水。经药水培育而成的豆芽已经变成了含有多种有毒物质的“毒芽”，人们食用以后会导致中毒。

最后，执法人员对老刘正在和准备出售的豆芽予以扣留，老刘后悔不已。



毒性解析

豆芽性凉味甘，能清暑热、调五脏、解诸毒、利尿除湿，可用于饮酒过度、湿热郁滞、食少体倦的辅助治疗。可以说，营养丰富、物美价廉。但是，市场上有些看上去很“美”的豆芽，却是不法商人用工业药水培育而成的“毒芽”。

不法商贩在生产“毒豆芽”时，会使用到多种药物，如抑制豆芽生根的

无根剂、让豆芽变粗的增粗剂、给豆芽美容的增白剂和“保鲜粉”，甚至还有漂白粉、敌敌畏等。食用这样的豆芽，对身体健康的危害可想而知。

很多人喜欢挑选那些没有须根、茎粗短、顶芽小的豆芽食用，认为这种豆芽又嫩又脆，浪费也少，而且烹调快。殊不知，无根豆芽在培育过程中加入了一种除草剂，这种除草剂具有很强的毒性，不仅能抑制豆芽根部正常生长，促使豆芽发生畸形，而且还会破坏豆芽本身的蛋白质、维生素、矿物质等多种营养素。

除草剂等培育催发的豆芽中含有的各种化学毒素，人食用后，会抑制人体细胞生长，侵蚀损害组织器官。如果经常吃含有浓度较高除草剂的豆芽，还会造成机体各种细胞的变性，使之发生突变而逐渐演变为癌细胞。此外，这种“毒豆芽”还能引起人体某些组织慢性中毒，导致新陈代谢障碍。

生活中还有一些人喜欢购买茎长、坚挺，而且颜色鲜艳透亮的豆芽。他们或许不知，这些色泽嫩白鲜亮的豆芽很可能是经过“美容”的。鲜豆芽在上市前已经被放进一种叫做“保险粉”的溶液中浸泡20多分钟，以保鲜更长时间。

所谓“保险粉”，化学名称叫“连二亚硫酸钠”，又称“低亚硫酸钠”，是一种工业上常用的强漂白剂。漂白剂本身是无毒的，但若用于食品，就会对人体的胃肠道、呼吸道产生刺激和腐蚀作用，导致消化不良或咳嗽。

除此之外，个别商贩还用化肥溶液浸泡豆芽，或用某种工业化学品做豆芽保鲜处理等，一旦食用这种豆芽，将会导致呕吐、腹泻，若大量食用，还可能出现剧烈呕吐和急性腹泻，儿童过量食用会抑制骨骼生长，影响正常发育。



安全提醒

在购买豆芽时，我们应通过四看来避免买到“毒”豆芽。

一看芽干。自然培育的豆芽，芽身挺直稍细，芽脚不软、脆嫩，光泽白；而用使用添加剂催发的豆芽，芽干粗壮发水，色泽灰白。

二看芽根。自然培育的豆芽，根须发育良好，无烂根、烂尖现象；用尿素、“保险粉”等浸泡的豆芽，根却很短、很少或没有。

三看豆粒。自然培育的豆芽，豆粒正常；而用化肥浸泡过的豆芽，豆粒发蓝。

四看芽干断面的水分。无水分冒出的是自然培育的豆芽；有水分冒出的是用尿素、“保险粉”等溶液浸泡过的豆芽。



中毒补救

发现食用的是劣质豆芽时，应立即停止食用。若伴有急性中毒的症状，即短时间内就出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐等不适反应，应立即到医院进行诊断。

竹笋：美味须防毒



镜头聚焦

秦青是公司的小白领，可一向活泼开朗的她最近突然变得闷闷不乐起来，脸色也不如以前红润、光泽了。同事小王发现后，询问秦青是不是遇到了什么不开心的事了？秦青把小王拉到一边，踌躇了好一会儿，才红着脸说：“我都三天没大便秘了，浑身都不舒服，真不知道该怎么办？”小王听完秦青的话，不禁感慨。原来，像她们这样每天坐在办公室的年轻女性，多少都有点儿便秘的难言之隐。于是，两人商量着一起找解决的办法。

后来，小王从网上了解到，竹笋具有清肺化热的功效，可以助消化，除积食，还能治疗便秘。她把这个消息告诉了秦青，两人相视一笑。一边享受竹笋美味，一边让美食来清洗肠道，何乐不为呢？

一连几天，秦青的饭桌上摆满了油爆竹笋、干煸竹笋……

不料，几天后，秦青上班时，突然胃痛难忍，脸色苍白。小王急忙陪秦青赶到