

最近木薯糖水火出圈 网友自制喝了头晕恶心疑中毒

专家提醒:品种有两类 一定要选对



吃了木薯晕倒在床上

前几天看到有人在吃木薯糖水好馋，马上下单，中午吃完饭吃了两块，现在头好晕打圈圈，不会是中毒吧 🤢 #广西美食

天气寒冷，喝一碗热乎乎的甜汤，从头暖到脚。近日，自制木薯糖水在社交平台火出圈，有人享受糯叽叽口感，表示好吃到“原地转圈圈”；也有人晒出吃自制木薯糖水后出现头晕、恶心等疑似中毒的经历。

“昨天下班在路边买了一碗木薯糖水，回来吃了，晚上再吃了点晚餐，出去散步回来10点钟左右，在涂护肤品的时候发现嘴巴有点紫黑。到了睡觉时想吐，恶心，觉得胃特别胀，后来有点晕车的感觉想吐，前前后后一直吐了四次。今天早上醒来整个人都没有精神，反胃、恶心，不想吃东西，奉劝所有爱吃木薯糖水的姐妹，也要少吃，尤其是肠胃不好的姐妹。”

在网购平台搜索“木薯”，绝大多数店铺来自广西，而且销量不错。木薯商家的首页海报都打着“黄肉(心)”“面包木薯”等字样。木薯有毒还能出售?吃木薯真的会中毒吗?

木薯在浙江不多见但应用很广 面包木薯可以放心食用!

浙江省农业科学院作物与核技术利用研究所季志仙研究员介绍，每年的10-12月木薯大量上市，鲜木薯中含有一种叫生氰糖苷的物质，不同品种含量差异大，其遇水后可水解生成高毒性的氢氰酸。根据国际食品法典委员会标准，新鲜木薯经去皮、浸泡等简单加工，且氢氰酸含量小于50毫克/千克的木薯归为可食用木薯，也叫“面包木薯”。若氢氰酸含量大于50毫克/千克，则归为工业木薯，直接食用就有中毒风险。

季志仙介绍，木薯这种作物在浙江不多见，但应用范围很广，在非洲一些国家依然作为主粮。在我国，新鲜食用木薯可以清蒸，拿来煮甜汤、炒菜等，如果是工

业木薯仅提取淀粉。比如，市面上的珍珠奶茶，其中的“珍珠”多是以木薯淀粉为原料的粉圆产品。

“早在2010年，我们引进过不同木薯品种做耐寒性种植研究。研制出了一种制作脱毒木薯全粉的技术，能快速且较彻底地去除木薯中的氢氰酸。”季志仙说。

季志仙提醒，普通消费者很难凭新鲜木薯的外观判断是否有毒，一定要通过正规渠道选择可食用的“面包木薯”。可以明确的一点是，可食用的木薯不带苦味，而工业木薯吃起来是带苦味的。另外，木薯相对较难贮存，常温下存放3-4天，如果切开发现果肉纤维变黑，就是品质下降的表现，不建议再吃。

苦木薯醉人?可能是轻微中毒,必须立刻上医院就诊

浙江省立同德医院营养科负责人金薇薇副主任营养师说，新鲜木薯包括根、茎、叶中均含有氢氰酸等有毒物质，如果未煮熟，难以消除毒性。误食生木薯后极易出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等急性中毒症状，严重者可导致呼吸衰竭乃至死亡。

对网友吃木薯糖水后出现的头晕现象，金薇薇表示有几种可能：一是糖水糖分太高引起血糖升高导致头晕；二是不排除氢氰酸中毒。民间说“苦木薯醉人”，氰化物轻微中毒主要见于中枢系统和上呼吸道，表现为头痛、头晕、乏力、胸闷、恶心、呕吐等，必须及时上医

院就诊。

食用木薯如何最大限度减少毒性?金薇薇说，品种要选择甜木薯，也就是可食用木薯。在处理上，首先要去皮，外皮部分含有大量有毒物质；第二步是浸泡洗涤，氰化氢溶于水，用水浸泡后可减小有毒物含量；最后通过蒸炒炖煮等烹饪方式，彻底烧熟木薯，熟木薯基本没有毒性。

“需要注意的是，胰岛素抵抗、高血糖、胃肠功能紊乱以及肥胖减脂等人群，建议少吃或不吃木薯类食物。”金薇薇提醒，普通人群也要适量吃。

哪些食物有潜在中毒风险?营养师为你仔细解读

日常生活中，我们常听到各种各样的食物中毒，金薇薇表示，其中一部分是由食物烹调方法不当引起，还有一部分由食物选择不当引起。

扁豆:一定要彻底加热煮透后再吃。扁豆越老所含毒素越多，尽可能食用新鲜的扁豆，食用前择净扁豆的两端和荚丝，因为这部分所含毒素最多。

新鲜黄花菜:一定要在开水中焯一下，然后用清水充分浸泡、冲洗，最后再烹调。干黄花菜中秋水仙碱已被破坏，可以放心食用。

土豆:本身含有一定量的龙葵素，在发芽或未成熟

时含量最高。如果土豆表皮发青或发芽，切不可食用。

黑木耳:木耳泡发快，一般半小时即可。另外，烹饪后尽量当天吃掉，隔夜后亚硝酸盐会成倍增加，易引起恶心、呕吐等上消化道症状。

剩饭:剩饭储存不当或存放时间过长，闻起来可能没有馊味，但有被环境中椰毒假单胞菌污染的可能，从而在食物中大量繁殖产生米酵菌酸。米酵菌酸引起的中毒，发病急可导致多脏器受损，且目前没有特效解毒药，致死率高，因而存放过久的米饭不建议再吃。

据《都市快报》

赶紧排查!

不是“厨房神器” 而是“定时炸弹”

12月16日，应急管理部官微发布提示称，不少商家及网购平台宣称一种“厨房神器”能提高燃烧效率、节省燃气用量，然而因使用它而引发的中毒事故却时有发生。

这种“厨房神器”是一种聚火防风装置，是放置在燃气灶具燃烧器上部，用于改变燃烧环境的环形装置，其商业名称为聚能环、防风罩、聚火罩等。记者了解发现，现实生活中有不少人在使用。

“连续两天，家里燃气灶一打开，报警器就开始响，我以为是机器坏了，于是打电话向厂家报修。”衢州市民郑女士说，家里的热水器自带一氧化碳探测器，后来厂家工作人员问她，家里是否使用了聚能环触发了警报。

“当时，我都不知道这是什么东西，详细询问才知道原来就是婆婆刚买的那个放在燃气灶具上的环形装置。”因为家里一日三餐都是婆婆在打理，婆婆为了节约燃气跟风买了这个“厨房神器”。事后，郑女士将该装置取下，一氧化碳探测器就没有发出警报了。

为什么这种聚能环会触发一氧化碳探测器发出警报?衢州市应急管理局相关工作人解释，原因就在于部分用户自行加装的聚能环与灶具不匹配，使用时聚能环会堵塞氧气进气通道，造成燃气燃烧不充分产生大量一氧化碳，从而触发警报，严重的会导致室内人员中毒。

根据《燃气工程项目规范》(GB 55009—2021)要求，家庭用户不应私自安装在燃具上安装出厂产品以外的、可能影响燃具性能的装置或附件。“如果要用，尽量选择通风良好，具有排气条件，便于维护操作的厨房、阳台等符合燃气安全使用条件的场所使用。”该工作人员表示，不要将聚火防风装置加装在玻璃面板灶具上，以免金属导热使玻璃面板不同区域温差过大，从而引发玻璃面板爆裂。

日常生活中怎样判断燃气是否泄漏?衢州市消防救援支队全媒体中心主任助理傅元璋介绍：一是闻臭味。燃气泄漏会有类似“臭鸡蛋”的味道。二是涂抹洗洁精。在关闭燃气阀门的前提下，用洗洁精涂抹在燃气表、燃气管道、阀门等各连接处，如有气泡产生表明有漏气现象。三是观察燃气表。关闭家中燃气具，在不用气的情况下，燃气表的指针仍在转动，可判断燃气有泄漏。“最好的方法还是安装一氧化碳探测器，能较准确地判断。”傅元璋说。

若遇燃气泄漏怎么办?傅元璋表示，家中发生燃气泄漏时，应保持冷静，迅速疏散家人，关闭气源并开窗通风，同时杜绝明火，不开关电源、电气设备，人员撤离至安全区域后，报警抢险抢修。

据《衢州晚报》