

# “长寿菜”蕨菜含有致癌物？

专家: 确实如此! 但科学加工后少量食用还是有益的

**Q** 一根根绿色的茎干连着些毛茸茸的“小手”一样的叶子, 就像一个个痒痒挠——这就是一直以来被人们称作“长寿菜”的蕨菜, 传说中, 它“安全”“无污染”含有多种营养物质, 甚至还有“抗癌”作用。最近, 江苏也有一些地方开始培育, 准备推出更多的蕨类蔬菜。然而, 这两天, 有关“蕨菜能够致癌”的消息却已被炒得沸沸扬扬。对此, 现代快报记者展开调查, 有关专家表示, 蕨菜的确含有致癌物, 但只要科学食用, 就没有问题。

现代快报记者 吴怡



蕨菜竟然含有致癌物

**PK** 蕨菜有哪些好?

这两天, 微博和网络上都在疯传科学松鼠会科普作家、美国普度大学农业与生物系食品工程博士云无心的一篇文章, 称吃蕨菜有可能会致癌。“一百多年前, 人们注意到这种植物能够造成牛的中毒……许多研究用老鼠等各种动物做实验, 证实了蕨这种植物确实能够导致动物的癌变。科学证实, 蕨菜中的‘原蕨苷’可能是导致上述症状的罪魁祸首。”云无心同时列举了很多例子, 称有关人员发现, 吃蕨菜会导致人们食道癌、胃癌的发生率变高。

比如20世纪70年代, 有关人员在日本中部山区调查过吃蕨菜

和食道癌的关系, 发现在那里的居民中, 吃蕨菜使男性的食道癌发生率增加了2.1倍, 而女性则增加了3.7倍。

贵阳医学院药理学教研室的黄能慧等数位专家在《蕨菜致癌作用的实验研究》中指出, 用新鲜甜蕨和苦蕨、处理甜蕨和苦蕨干粉饲养大鼠7个月后, 4组中有6只发生肠腺瘤; 同时新鲜甜蕨、处理苦蕨两组, 各有1只发生乳腺瘤。另外, 用上述四种蕨菜匀浆分别给已接种艾氏腹水实体瘤4组小鼠灌服10天, 结果显示, 服用后肿瘤块增大。

## 不止一种致癌成分



蕨菜  
资料图片

中山植物园的高级工程师孙起梦, 也对蕨类植物有过多年的研究。她介绍, 除了云无心提到的原蕨苷, 蕨菜中还含有好几种成分有致癌的风险, 包括蕨类酰胺、苯草酸、黄碱醇类化合物等, 都与致癌有着密切联系, 主要会

引起肠癌、胃癌, “我们经常食用的是蕨菜的根茎部分, 这部分所含有的原蕨苷等成分比起其他部分更高。在日常饮食中, 通过对蕨菜进行加工, 比如晒干、焯水、凉拌等手段, 能够减少其中的原蕨苷含量, 但不会完全消除。”

孙起梦介绍, 饭桌上经常见到的蕨菜有很多, 包括俗称“野鸡尾”的蕨菜, 荚果蕨, 还有出口日本的薇菜等, 台湾人还很喜欢吃鸟巢蕨的嫩芽。

之所以过去人们称蕨菜为“长寿菜”, 是因为这些蕨菜中都含有一种成分, 叫做黄酮。黄酮有助于血管的扩张, 从而帮助降血压, 因此受到人们的喜爱。

蕨菜嫩叶含胡萝卜素、维生素、蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、钾、钙、镁、蕨素、蕨甙、乙酰蕨素、胆碱、甾醇。此外蕨菜还含有18种氨基酸等。

蕨菜味甘性寒, 入药有解毒、清热、润肠、化痰等功效, 经常食用可降低血压、缓解头晕失眠。

还有研究认为蕨菜中的纤维素可有促进肠道蠕动, 减少肠胃对脂肪吸收的作用, 所含的膳食纤维能促进胃肠蠕动, 具有下气通便、清肠排毒等作用。

蕨菜炒香干也成“家常菜” 资料图片

## 专家提醒

### 千万别生吃蕨菜

孙起梦特别提醒, 千万别生食新鲜蕨菜。“少量食用蕨菜对身体还是比较有益的, 但不能把蕨菜当作‘长寿菜’, 而大量食用, 尤其是脾胃虚弱的人, 更应该慎重。”

## 有此一说

### 蕨菜加剧恐龙灭绝?

蕨菜有“毒”, 这让人不禁想起了恐龙。蕨类植物的历史可以追溯到几亿年前, 是恐龙超级爱吃的常见美味。有网友猜测: 很多“素食主义”的恐龙, 会不会是因为长期食用蕨类植物而致癌, 有没有可能, 蕨菜导致或加剧了恐龙的灭亡?

## 小编之见

1. 金秋聚惠买家具 **再送20% (最高)**
2. 金秋好礼疯狂送 **消费100%有礼**
3. 金秋尊享大礼 **iPhone 5S “土豪金”天天送!!**
4. 打车购物更省钱 **购物满1000报销打车费 (最高限报50元)**

## 还有哪些“菜”需要悠着点吃

**黄花菜:** 黄花菜一定要经过加工后才能食用, 因为它含有一种秋水仙碱的剧毒物质, 若生食, 轻则腹泻不止, 重则发生中毒。

**木耳:** 新鲜木耳中含有一种叫做卟啉类的对光线敏感的物质。食用后, 皮肤经光线的照射可以引起皮炎, 出现瘙痒、水肿、疼痛, 因此, 只有选购干木耳, 水发后再食用才安全。

**银杏叶:** 作为常见的中药, 一些市民会采摘银杏叶子回家泡茶喝, 认为可以治疗高血压, 但实际上, 银杏叶中含有毒成分, 未经处理就用其泡茶会引起阵发性痉挛、神经麻痹、过敏等副作用。

**月星家居**  
YUETING FURNISHING

# 月星家居金秋惠 购物尊享土豪金

① 金秋聚惠买家具 **再送20% (最高)**  
【单笔最高送4999元】

② 金秋好礼疯狂送 **消费100%有礼**



[礼品以现场实物为准]

③ 金秋尊享大礼 **iPhone 5S “土豪金”天天送!!**

④ 打车购物更省钱 **购物满1000报销打车费 (最高限报50元)**

详见店堂公告

11月2-3日  
逸仙桥店/卡子门店

**南京月星家居广场**  
NANJING YUETING FURNISHING PLAZA

逸仙桥店: 南京市龙蟠中路208号 / 卡子门店: 南京卡子门大街38号  
TEL: 84646000/58087030

