



核心报道

健康有道

最近,网帖“蘑菇还是少吃一点吧”广为流传。这让吃货们对蘑菇顿时“紧张”了。网帖说,蘑菇虽好,但它每个月最多可以吃200克,它有个很重要的特点,就是对重金属的富集能力特强。重金属会在人体重要脏器累积,主要是肾脏,最后危害健康。蘑菇真的富含重金属吗?对此,现代快报记者采访了相关专家。专家表示,目前没有临床报告指出食用菇可引发重金属中毒,大家大可不必为此惊慌。 现代快报记者 胡玉梅 文/摄

# 含“金”量太高 蘑菇有毒?

专家:不必惊慌,食用蘑菇大多无土栽培,不存在重金属超标;尚无临床中毒报告

网  
帖  
疑  
悬

蘑菇是不可以多吃的。每月最多可以吃200g。蘑菇虽好,但有个很重要的特点,就是对重金属的富集能力特强,最多可以达到100多倍。几乎所有重金属,如铅、汞、镍,蘑菇都会富集。但是,我们人体却没有排出重金属的机制。久而久之这些重金属就会在肾小管内聚集,严重时甚至会引发肾小管坏死。

## 真相

### 原料不含重金属 孕育的蘑菇很“纯净”

蘑菇是我们对可食用大型真菌的俗称,包括蘑菇、香菇、金针菇、杏鲍菇等很多品种。蘑菇是不是特别“爱”吃重金属呢?有研究认为,蘑菇富集重金属的能力确实比一般绿色植物高。近年来,我国的科研院所陆续对食用蘑菇重金属含量进行了调查。其中,重庆师范大学的专家对当地食用蘑菇重金属含量进行了调查,结果表明,铅、镉、汞、砷等重金属含量总体是安全的。当时,研究者们对当地的平菇、鸡腿菇、金针菇、姬菇、草菇等的铅、镉、汞和砷进行分析,发现草菇富集重金属能力最强,最爱吃“汞”。

专家们认为,品种不同,重金属含量也不一样,其中,铅、镉、汞、砷的平均累积量依次为:香菇、金针菇、平菇、鸡腿菇、草菇。

“蘑菇有没有富含重金属,关键看原料。”南京农业大学生命科学院副院长赵明文说,他曾经做过相关实验。他把蘑菇分别放在不含重金属的原料和被重金属污染的原料中栽培,结果,不含重金属原料培育出来的蘑菇非常“纯净”,而原料中重金属超标的,生长的蘑菇也富含重金属。对于不同蘑菇富集重金属的排行,赵明文表示不认同,他称,这需要长期研究才行。

### 市面上食用蘑菇大多无土栽培

蘑菇中的重金属,一般来自于环境中的。“现在,蘑菇栽培都是很讲究的,大多是工厂化培育。”赵明文说,很多蘑菇原料,在栽培之前,都要进行事先检测,其中有一项检测指标就是:重金属有没有超标。重金属超标的原料是不允许用来栽培的。

在江苏省农科院有个“样板房”,里面被隔成一间间小屋,小屋里的“秘密武器”就是各种各样的蘑菇,有金针菇、白灵菇、杏鲍菇……很多蘑菇,栽培过程中都不需要土壤,只要在一个瓶子里装好培养液,培养液的成分不是木屑、麸皮、豆秸等,都不是化学成分。而且,这些培养液的原料,都要经过高温消毒。在整个蘑菇生长过程中,人为干扰因素非常少,只要把培养液瓶子放进“孵化箱”等待蘑菇发出来,长大,就好了。

不过,也有蘑菇需要用土壤,比如:双孢蘑菇是种在“土”里的,不过,这种“土”不一般,是从东北原始森林中购买的,是原始森林中的草炭土,也有部分田园土,但都取自30公分以下。这么深的土壤,重金属含量相对要轻很多。

江苏省农科院的国家食用菌产业技术体系岗位专家李辉平说,现在市面上出售的蘑菇基本上是温室种植、无土栽培,不存在从土壤中吸收过量重金属的问题,而且生长环境很干净。“和蔬菜相比,蘑菇真的是绿色食品,它只要去掉根部,95%以上都能吃。”

不过,李辉平说,野生环境中的蘑菇,因为长期裸露在外,容易受到大气、汽车尾气等影响,可能会存在重金属超标的情况。他建议,野生环境中的蘑菇不要吃。

### 临床尚无食用菇重金属中毒报告

“现在市场上,能看到的蘑菇种类大概有10多种。”专家说,目前没有临床报告指出食用菇可引发重金属中毒。而且在日常生活中,只要不摄入过量重金属,就不会对人体造成损害。

事实上,蘑菇类含有多糖体,对人体免疫系统的功能维护是很有帮助的。同时,蘑菇富含微量元素硒、核黄素、硫胺素和蛋白

质等,营养价值也很高,因此是传统意义上的防癌食品。而且,每一种蘑菇维生素含量也都不大一样,比如香菇和黑木耳对降低血压、抗癌等都有好处。金针菇也叫“聪明菇”,家里有娃娃的,可以给孩子多吃金针菇。

目前,李辉平他们还培育出了一种棕色蘑菇,这种蘑菇相比白色的蘑菇而言,蛋白质含量更高。同时,他们还在研究怎么让杏鲍菇更泼辣,让它更耐二氧化碳的浓度。



制图 李荣荣



白玉菇

### 如何挑选蘑菇

#### 买蘑菇最好挑带根的

那么市场上如何挑选新鲜蘑菇呢?“买蘑菇一定要挑带根的,如果是去掉根的蘑菇,那就是有伤口的,细菌容易入侵。”专家说,买蘑菇一看有没有根,二要不丑,有的蘑菇看起来蔫蔫的、有点干,但没关系,吃着放心。

### 新闻延伸

#### 叶类蔬菜也吃重金属?

如果把不同的植物放在重金属超标的环境下生长,谁更爱吃重金属呢?云南农业大学资源与环境学院的专家们从2003年起就进行了一项研究,希望从云南本土植物中找到爱吃重金属的植物,从而为治理重金属污染提供指导。

研究表明,不同蔬菜的重金属含量有较大的差异。其中,叶菜类中的芥菜,对镉、铜和铅有较强的吸收富集能力;芹菜对镉、汞、砷和铬吸收富集能力较强;蒿菜、菠菜吸收富集镉和锌;四季豆和马铃薯吸收富集铅;包菜、莴笋等则对重金属的吸收富集能力较弱。

## 吃个感冒药 还要海外“代购”

成分基本和国内药差不多  
专家:网络购药有风险,慎服

“国外买的感冒药还真神,昨晚低烧,还伴着头痛、耳痛,半夜都睡不着,老公给我吃了这个感冒药;没想到今早起床烧就退了,头也不疼了……”近日,网友“嘟嘟\_Seven”发了这样一条微博大赞国外感冒药,网友们纷纷表示惊叹,“世上果真有此灵丹妙药?”记者发现,进入秋冬季后,代购国外感冒药的人还真不少,专家表示,网络购药虽然快捷方便,但安全风险极大。

实习生 顾金娟 现代快报记者 刘峻

### 国外代购药品很火

在购物网站上,只要搜索感冒药,总能出来名目繁多的国外代购的感冒药产品,记者粗略数了一下,总共有近百个卖家在销售。日本的药品最受欢迎。价格却便宜,一盒感冒药要80-100元左右,比国内的感冒药贵了10倍左右。

记者与其中一个卖家取得联系,她告诉记者,都是从日本代购,而且附有购物票据,保证安全。至于用的效果如何,卖家说:“肯定比国内药品有效果。”

记者再查询相关买家的评价,发现其实买家很多都“囤”在家里,并不急着吃。有吃过的买家表示,确实有效果,网友说:“药虽苦,但见效快。”

### 见效快?可能是心理作用

其实,这些国外感冒药,并不见得有多神秘。记者对比了几种国外感冒药和国内感冒药发现,它们在功效上基本相同,都能减缓一般感冒的咳嗽、咽喉疼痛、鼻塞、发热、头痛、关节痛、肌肉痛等症状。

成分也是基本差不多。国产感冒药一般含有乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏、咖啡因、盐酸金刚烷胺等;而国外感冒药,例如日本感冒药成分除了基本感冒药都有的乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏、咖啡因外,有的添加了纤维素、乳糖、维生素等。

至于很多人用了感觉见效快。专家认为心理作用多一些,药品成分差不多,没什么见效快慢之说。

### 服用代购药品需谨慎

南京一位药剂科专家表示,不推荐使用,盲目使用国外代购的药品,存在很大安全隐患。因为网络购药渠道太复杂,尤其是代购,不知道药品真伪,还有这些“代购药”都没有经过国家食品药品监督管理局的资质审批,服用后一旦发生不良反应,很难处理。另外,药品说明书由于没有翻译的原因,很多禁忌症,患者并不知道。尤其是西方人种和亚洲人种体质不一样,西方人体重普遍比我们亚洲人重一些,药的剂量、给药的方法、途径、疗程都会有差别。不是说感冒药常见,就一定很安全,任何药品都有安全风险。

### 相关

#### 信赖“减肥神药” 不料吃出心脏衰竭

代购国外药品的,可不仅是感冒药,还有减肥药。近日,金华人小玲托人买了泰国减肥神药“yanhee”,吃了一周后感觉胸口很疼,后经诊断,她患上了药物性心脏衰竭和肾脏衰竭。据悉,此减肥神药内含“盐酸西布曲明”成分。

江苏省人民医院药剂科主任药师蒋宇利表示,市面上的减肥药是不能随便乱吃的,当心吃出病。盐酸西布曲明是一种十分有害的物质,它会对人的神经系统、消化系统,特别是心脏产生巨大的副作用。2010年,我国就明文禁止生产销售使用含有该成分的减肥药。