



蕨菜100%致癌? 专家:少点吃没事

南京能食用的野菜有100多种,但不是所有人都适合吃野菜

春天来了,又到了挖野菜的季节。蕨菜是传统野菜的代表,被称为“山菜之王”。可最近,一则关于“蕨菜致癌”的消息在网络上讨论得热火朝天。现代快报记者查询相关资料发现,蕨菜中主要的致癌原及毒素是原蕨苷,但目前没有证据表明,蕨菜对人类有致癌性。不过,专家还是建议,野菜不要多吃,一周最好只吃一次。

见习记者 张然 现代快报/ZAKER南京记者 蔡梦莹 赵冉



众彩物流市场有批发商卖新鲜蕨菜

现代快报/ZAKER南京记者 徐洋 摄

网络传言

蕨菜是一种100%致癌的野菜

这两天,在微信朋友圈中有一则消息被广泛转发,标题是“蕨菜是一种100%致癌的蔬菜”。文章说,经过实验发现,蕨菜确实致癌,而且有强致癌性。不管是人还是动物,食用蕨类都有可能造成中毒,而罪魁祸首就是蕨菜中所含有的原蕨苷。

实验数据还揭示,这

些致癌物质在蕨菜根茎中含量最高,叶中次之。动物喂养实验表明,蕨菜可使大鼠诱发胃癌、肠癌、乳腺癌、膀胱癌、白血病等。即使经过加工的蕨菜,也能诱发癌症。烹饪加工过程,无法破坏蕨菜中致癌物质的分子结构,甚至还发现了其他可能致癌的新化合物。

对动物致癌,但没有证据表明对人致癌

市民们普遍认为野菜营养价值高、能防癌,而蕨菜中居然含有致癌物?

现代快报记者查询南京图书馆论文数字库发现,目前普遍认可的是日本学者的研究结果,蕨菜中主要的致癌原及毒素是原蕨苷。

国际癌症研究机构(IARC)将致癌物共分为四类,Ⅰ类为确定的人类致癌物,ⅡA类为很可能是人类的致癌物,ⅡB类为可能是人类致癌物,Ⅲ类为对人体

致癌性尚未归类的物质或混合物,对人体致癌性的证据不充分,对动物致癌性证据不充分或有限。或者有充分的实验性证据和充分的理论机理表明其对动物有致癌性,但对人体没有同样的致癌性。Ⅳ类很可能不是人类的致癌物,仅1种。早在1987年,原蕨苷就被国际癌症研究机构(IARC)列入了名单,划分为Ⅲ类致癌物。

贵阳医学院药理学教研室曾在1994年发布过蕨菜致癌性的动物实验报告。他们分别用新

鲜甜蕨和苦蕨、处理过的甜蕨和苦蕨干粉饲养大鼠7个月后,有动物发生肠腺瘤、乳腺瘤的状况。实验表明蕨菜有诱癌作用和促进肿瘤生长的作用。贵州农学院许乐仁、温季伦等的研究表明,牛在550天内长期少量采食蕨,可诱发膀胱肿瘤性血尿症。但目前没有证据表明,蕨菜对人类有同样的致癌性。

此外,研究成果表明,原蕨苷是一种很不稳定的化合物,可溶于热水或热乙醇。

记者探访

南京市场上不多见,网络上卖得火热

3月9日下午,现代快报记者走访科巷菜市场发现,多数摊贩不仅从未卖过,也并不认识蕨菜。而附近一家干货店店主告诉记者,往年他卖过蕨菜干,“一斤卖20多元”。市民买回家后,将蕨菜干用水泡开,搭配猪肉烹饪,味道鲜美。但由于买的人不多,“我从去年开始就没有再进货了”。

现代快报记者在北京众彩

市场找到了新鲜蕨菜,它长着细细的叶柄,嫩芽像拳头一样蜷曲,10多根扎成一捆。“这些都是从云南昆明进来的,10天前刚刚上市”,在市场经营特菜多年的张勇告诉记者,每天进货量约100斤,价格稳定在每斤6元左右,来买的多是来自上海等地的外地买家。

虽然蕨菜在北京市场不多

见,但在网络上却十分热销。记者搜索发现,销量最高的新鲜蕨菜来自贵州六盘水,价格19.1元,5斤装,月成交量达到了1189笔。算下来,仅这一家网店,一个月就卖了5000多斤的新鲜蕨菜。店主还告诉记者,要先用开水烫洗,再把蕨菜划成丝,然后用食盐和醋搓揉,再用清水淘洗,浸泡,“我们贵州人几乎天天吃。”

植物专家

只要不是长期大量吃,可忽略致癌一说

中山陵园管理局高级工程师董丽娜多年来致力于南京本土植物研究。她告诉记者,蕨菜在南京的分布并不是很广,多生长在山区土质湿润、肥沃、土层较深的向阳坡上。“这种植物能

长到1米左右高,通常我们食用部分是未长开的幼嫩叶芽,老了就不能吃了。”

对于蕨菜致癌一说,董丽娜作了这样的解释:“在蕨菜的成分之中,含有一种‘原蕨苷’的物

质,有一定的致癌作用。而且原蕨苷在蕨的各部分都有,特别是人吃的蕨的幼嫩部分中含量更高。但只要不是长期大量食用蕨菜,吃得适量,其致癌之虑可以忽略。”

营养专家

野菜多为凉性,不适合肠胃敏感的人吃

“南京一大怪,不爱荤菜爱野菜”。南医大二附院主管营养师梁婷婷建议,对普通市民来说,偶尔换换口味可以,但不能把野菜当做餐桌上的常用蔬菜。“很多野菜是凉性的,对胃肠道敏感的人来说,很有可能刺激胃肠道,引发腹泻、呕吐等反应”。

野菜怎么吃?她给出了几点意见,首先,市民随意采摘的,“如果不认识,就不能随便吃”。其次,野菜的根茎叶会残留杂质,一定要清理干净再食用。此外在食用野菜时,还要注意烹调方式。最后,她推荐大家对野菜进行高温加工,比如热炒,如果确实需要凉

拌,也要用热水烫熟后再拌。此外,网络上有人宣称有些野菜有抗癌、防癌的功效。她认为,这一说法也不靠谱。“野菜确实在氨基酸的种类、含量等方面更加丰富,比常见的蔬菜要高,但目前并没有研究表明某种野菜能抵抗癌症”。

链接

南京能食用的野菜有100多种

南京的野菜到底有哪些,又有什么样的特点呢?“菊叶、春笋、韭菜、马兰头、香椿头、荠菜……对于有着‘野菜情结’的南京人来说,没有野菜的春天,是不完整的。随着近日气温整体走势上扬,新鲜的野菜伴随着浓浓的春意开始

陆续上市。据统计,目前生长在南京的野菜,可食用的就有100多种,虽然不少有食疗功能,但是食用的注意事项也有不少。

董丽娜告诉记者,随意挖野菜不仅容易毁绿,且一些野菜是入药或有毒的,吃后易造

成过敏等症状,甚至更严重。“吃野菜最好适量,并注意辨识。另外,不要在景区或自然保护区内挖野菜,会严重破坏山体植被,特别是连根挖起的做法很容易造成水土流失。”董丽娜最后提醒市民们尝鲜不要贪嘴,自觉爱护生态环境。