

食用植物含天然毒素研究

常見的天然植物毒素

食物	毒素	預防中毒的方法
四季豆, 紅腰豆, 白腰豆 Green beans, Red kidney beans, White kidney beans	植物血球凝集素, Lectin (Phytohaemagglutinin)	<ul style="list-style-type: none">● 把豆浸透, 並以沸水高溫徹底烹煮● 切勿使用未經烹煮或沒有煮熟的豆來配製沙律● 罐頭豆經高溫處理, 可安全食用
黃豆 Soyabean	胰蛋白酶抑制劑 Trypsin inhibitors	<ul style="list-style-type: none">● 把豆浸透, 並以沸水高溫徹底烹煮
北杏, 竹筍, 木薯, 亞麻籽, 桃仁, 李子仁, 櫻桃仁 Bitter apricot seeds, Bamboo shoots, Cassava, Flaxseeds, Seeds of stone fruits	氰甙 Cyanogenic glycoside	<ul style="list-style-type: none">● 將植物去皮浸泡, 切成小塊, 再用沸水徹底烹煮, 可助有效地降低毒素● 如果採用乾燥加熱, 或用低水份的烹調方法, 則只可小量進食
馬鈴薯 Potatoes	甙生物鹼 Glycoalkaloids	<ul style="list-style-type: none">● 由於煮熟不能破壞毒素, 故應避免購買或食用已發芽、發綠, 或已損壞的馬鈴薯
白果 Ginkgo biloba	4'-甲氧基吡哆醇 (4'-MPN)	<ul style="list-style-type: none">● 切忌生吃白果, 應以沸水徹底煮熟● 避免一次過大量進食, 特別是兒童
鮮金針 (鮮黃花菜) Fresh Jin Zhen	秋水仙鹼 Colchicine	<ul style="list-style-type: none">● 晒乾後的金針菜可安全食用
椰菜, 椰菜花, 西蘭花, 芥菜, 大頭菜 Cabbage, Cauliflower, Broccoli, Mustard, Turnip	致甲狀腺腫物質 Goitrogens	<ul style="list-style-type: none">● 加熱煮沸可降低毒素含量
野生菇類 Wild Mushrooms	毒傘類 Amanitins, 鹿花菌 Gyromitrin 毒蕈鹼 Muscarine 毒肽 Phallotoxins	<ul style="list-style-type: none">● 加熱不易破壞大部份野生菇類毒素● 不要自行採摘及食用
野芋 Giant elephant's ear	草酸 Oxalate	<ul style="list-style-type: none">● 不要自行採摘, 不可食用

食用植物含天然毒素 研究結果

馬鈴薯 Potatoes

1. 是次研究抽取五種常見的馬鈴薯樣本(新薯、褐色馬鈴薯、紅皮馬鈴薯、黃皮馬鈴薯及黃皮腰薯)，其甙生物鹼含量介乎每公斤二十六至八十八毫克，檢出的甙生物鹼水平在聯合國糧食及農業組織／世界衛生組織聯合食物添加劑專家委員會認為不會影響健康的範圍內(即每公斤馬鈴薯含二十至一百毫克甙生物鹼)。
2. 甙生物鹼主要集中在薯皮，而薯肉均未檢測到此毒素。
3. 甙生物鹼含量在馬鈴薯芽部含量最高，達每公斤七千六百毫克。

含氰甙的植物 Cyanogenic plants

1. 研究亦顯示在北杏、竹筍、木薯及亞麻籽樣本中氰化物含量介乎每公斤九點三至三百三十毫克。
2. 苦木薯中氰化物含量高於甜木薯。
3. 氰化物含量在竹筍尖部最高，中部次之，底部含量最低。
4. 將含氰甙的植物切小後在沸水中煮沸可將氰化物含量降低 90% 以上。
5. 在烘箱裏烘烤不能有效地降低亞麻籽中的氰化物含量。

給業界的建議

1. 避免儲存過多馬鈴薯，及不要存放過久，把存貨放置在陰涼、乾燥及避光的地方，可減少變綠及發芽。
2. 避免一次擺放大量的馬鈴薯在貨架上。
3. 棄掉發芽、變綠，或腐爛的馬鈴薯。
4. 不要用發芽、變綠，或腐爛的馬鈴薯製作食品，如薯片、薯條及其他薯製品。

給市民的建議

購買食物

1. 不要購買變壞或腐爛的蔬果，特別是正在發芽、腐爛、或變綠的馬鈴薯。

貯存食物

1. 貯存期不宜過長，不要一次大量貯存。
2. 馬鈴薯應從塑膠袋中取出，放置在陰涼、乾燥及避光的地方。
3. 如發現發芽、變綠、或腐爛的馬鈴薯應該棄掉。

配製和食用

馬鈴薯

1. 避免吃發芽、變綠或腐爛的馬鈴薯。

含氰甙植物

1. 將含氰甙植物切成小塊，在沸水中煮沸使氰化氫釋放，可有效地降低毒素。由於氰化氫是揮發性的，開蓋煮沸有利於去除。
2. 如果採用乾燥加熱或在低水份的烹調方法，則要限制食用含氰甙植物的份量。