



小心植物的「天然毒」!

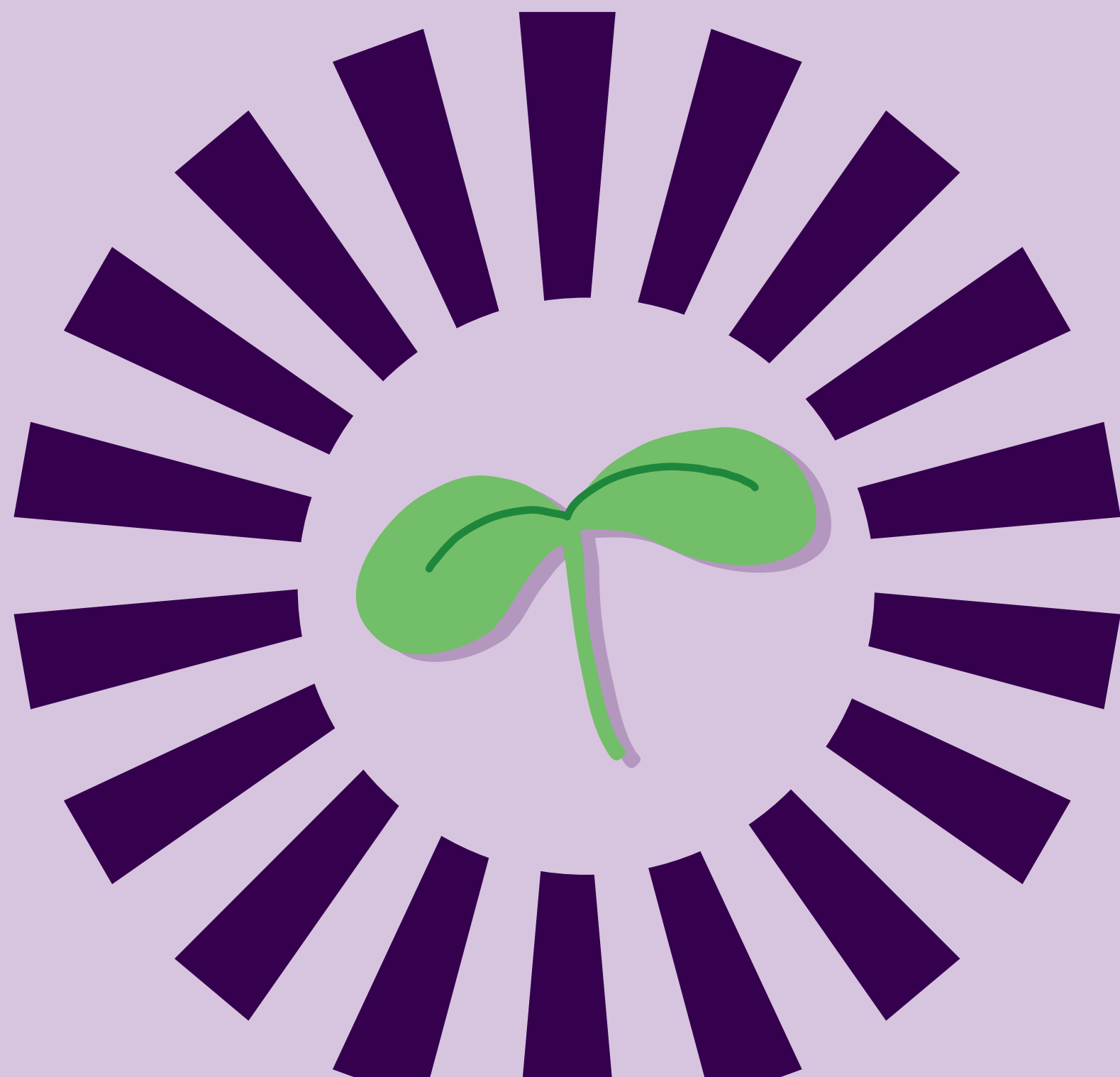
植物毒素吃下肚 會怎樣？

常見的中毒症狀，有食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉等腸胃症狀；發燒、頭痛、呼吸短促、痙攣等神經系統症狀；嚴重時，還會造成死亡。



為什麼植物會有毒？

植物可不是故意要毒你，而是為了自我保護，這樣才能抵抗細菌、真菌，或是昆蟲和動物捕食的威脅。



煮熟或加工 可去除的植物毒

有些植物的毒素，可經由煮熟或是加工後而去除，因此食用前加以處理，便能避免食用後中毒。



竹筍、樹薯、苦杏仁、皇帝豆

經腸內菌作用，產生有毒的氰化氫(HCN)。



要加熱煮熟。

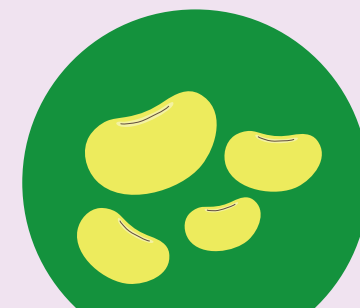


綠金針

所含秋水仙素，經腸胃吸收產生有毒的二秋水仙鹼。



要加工曬乾。



生黃豆

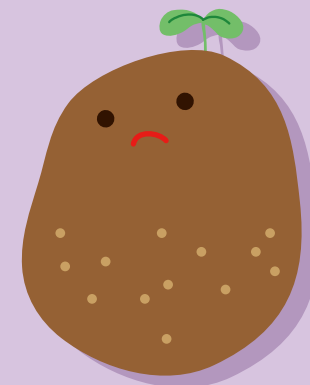
含有凝集素、皂素、蛋白酶酵素抑制劑等，會引起人體不適。



要加熱煮熟。

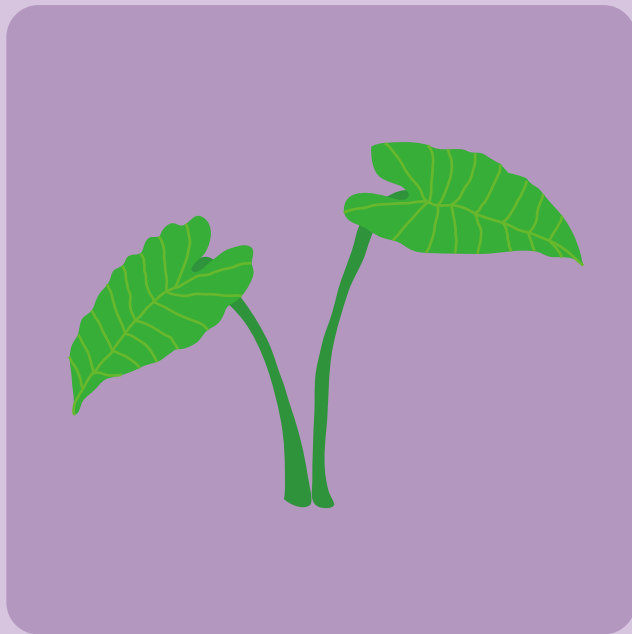
發芽馬鈴薯有毒 可別吃！

應避免選購與食用已發芽的馬鈴薯，因其芽眼及外皮會產生大量的龍葵鹼，即使切除發芽部分、高溫加熱，也無法去除其毒性。



路邊的植物 不要亂採亂吃！

根據衛生福利部統計，民眾最常誤食的有毒植物及蕈類，分別為「姑婆芋」、「綠褶菇」、「大花曼陀羅」。



吃了不明植物，感覺不適，怎麼辦？

萬一不小心吃下不明植物，只要感覺身體不適，應該立刻就醫，並記得要帶著剩餘食物，幫助醫生儘速正確診斷與治療。

