

薯仔發芽後有毒，是烹調時要忌諱的常識。不少人將此視作金科玉律，更引伸到「蔬菜發芽都有毒及忌食」。但有學者指，部分蔬菜如蒜頭和麥米等發芽後，原來營養價值更

高，例如可提升抗氧化能力、增加纖維等。
記者：脫芷晴

麥米纖維反大增 升糖指數降

中大內科及藥物治療學系助理教授（禮任）史曼媚指，並非所有蔬菜發芽後都有毒：「其實薯仔本身已含天然生物鹼，發芽後含量會急升，食用會導致中毒。」不過，部分蔬菜發芽後營養價值反而會提升。「如蒜頭本身有消炎作用，發芽會提升抗氧化能力。麥米在發芽後升糖指數會下降，纖維亦會增加，故日本現時亦流行吃發芽米。」

她續指，阿麻籽的天然毒素，經水煮便可去除，但若用作焗麵包則未必可完全去除，故忌大量使用。至於薯仔的毒素，烹調後仍不會消失：「若在發芽初期切走相關部分，有機會去除毒素，但難保證完全無毒。」她提醒若薯仔已變青色及有苦澀味，便不宜再食。「新鮮薯仔每公斤所含生物鹼安全上限是200毫克，但攝取過量會否中毒，要視乎個人體質。」



史曼媚 教授

發芽蒜頭無毒

抗氧化更勁



食物發芽後轉變

蒜頭：抗氧化能力提升

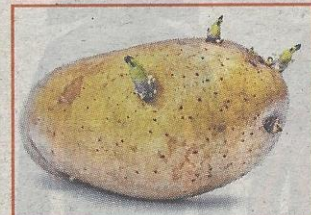
麥米：升糖指數下跌，纖維增加

番薯：口感變差，不會產生毒素

大豆：蛋白質下跌，但維他命及酸含量增加

薯仔：生物鹼含量上升，產生「龍葵素」致中毒

資料來源：中大內科及藥物治療學系助理教授（禮任）史曼媚



蔬菜發芽並非一定有
毒，而煮食時去
除天然毒素也各
有法門。
(iStock)



高溫煮發芽薯仔 難消除毒素

美國註冊營養師羅嘉敏指，薯仔存放過久或長期被陽光照射，都有機會發芽，產生名叫「龍葵素」的毒素，食用後或致頭痛、腹瀉、抽筋，嚴重者甚至會休克；毒素無法經高溫消除。她補充，未完全熟透的四季豆，或白果均含毒素，若過量進食亦會有急性中毒風險。

羅又指，食物中毒者若在出現症狀1至2小時內即求診，公立醫院會安排病人飲用含活性炭的飲料，吸走有毒物質的微細粒子，防止毒物被腸胃吸收，取代舊式的洗胃法；活性炭亦可經大便排出體外。

至於如何避免蔬菜變質，羅建議市民應將蔬菜存放在陰涼地方，避免陽光照射，亦避免過度採購。史曼媚補充指，溫暖潮濕環境都易導致蔬菜發芽、發霉，建議存放時先不要清洗，以報紙或廚房紙巾包裹，再放進保鮮袋，存放於雪櫃以保持乾爽；已清洗的蔬菜，亦應吸乾水份才存放，一般放3、4日已是上限。

切走薯仔芽 非保證安全

中大內科及藥物治療學系助理教授（禮任）史曼媚指，以前媽咪都會切走薯仔的芽再食，一直未試過中毒，但能否去除毒素視乎下刀深淺，難以保證完全清除毒素，故不建議食發芽薯仔。

