TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Phòng tránh độc tố tự nhiên trong 10 loại thực phẩm phổ biến

15:06 18/08/2018

Ngoài những thực phẩm kém chất lượng dẫn đến ngộ độc cho người sử dụng thì bên cạnh đó còn có những loại thực phẩm bản thân của nó đã chứa độc tố tự nhiên. Chính vì thế người tiêu dùng nên lưu ý để biết cách chế biến và sử dụng sao cho phù hợp, tránh phải bị ngộ độc do những thực phẩm này gây nên.

1. Nấm

Trên thực tế có nhiều người đã bị ngộ độc do nấm, tình trạng nặng có thể dẫn đến tử vong. Nấm có loại độc và có loại không độc. Nhóm nấm độc lực cao, gây tử vong cao, điển hình là nấm amanita phalloides, A. ocreata, A. verna... Chính vì thế người dân nên tuyệt đối không thu hái, không chế biến và không ăn nấm mọc hoang dại, nấm dại, không rõ nguồn gốc, nấm nghi ngờ không bảo đảm an toàn dù chỉ một lần.



Nhiều loại nấm có chứa độc lực cao có thể gây tử vong cao.

2. Sắn

Trong sắn có chứa chất độc xyanua. Trường hợp người dùng với lượng nhiều chất này sẽ bị ngộ độc. Chính vì thế người tiêu dùng phải biết cách chế biến sắn để nhằm loại bỏ chất độc xyanua. Nên lột bỏ vỏ sắn, ngâm vào nước lạnh trong nhiều giờ để bớt độc tố. Khi nấu nên mở nắp nồi để chất độc có thể bay bớt.

3. Củ cải trắng

Ở củ cải trắng có chứa độc tố furocoumarins. Chất độc này có nhiều ở lớp vỏ của củ cải. Khi tiếp xúc nó có thể gây phản ứng rát bỏng trên da hoặc có thể gây đau dạ dày. Chính vì thế khi chế biến người dùng nên gọt bỏ vỏ. Trong khi nấu, gia nhiệt trong lò vi sóng củ cải cũng sẽ hết độc.

4. Măng

Trong măng có độc chất xyanua. Chất này có thể kết hợp với một số enzym hoặc kết hợp với một số chất trong ruột người gây ngộ độc cấp tính. Chính vì thế, trước khi chế biến nên rửa kỹ, ngâm trong nước nhiều giờ. Luộc qua 1-2 lần để tránh ngộ độc khi dùng.

5. Hạt điều

Trong hạt điều thô có chứa độc tố urushiol, nếu độc tố này vào cơ thể với số lượng lớn có thể gây tử vong. Chính vì thế không nên ăn hạt điều thô chưa qua xử lý. Chỉ sử dụng hạt điều đã được hấp để loại bỏ độc tố.

6. Cà chua còn xanh

Trong cà chua xanh có chứa chất độc solanine. Nếu ăn quá nhiều người dùng có thể dẫn tới chóng mặt, buồn nôn. Nếu ăn sống cà chua xanh thì khả năng ngộ độc cao. Chính vì thế người tiêu dùng nên ăn cà chua khi đã chín.

7. Độc tố từ mật cá

Mật cá trắm với lời đồn truyền miệng rằng uống sống sẽ tăng cường sức khỏe, thế là có người uống. Khỏe đâu chưa thấy nhưng người uống có thể phải đưa đi cấp cứu. Trong mật cá có chất alcol steroid là 5 a-cyprinol, chất này sau khi vào dạ dày, được hấp thu vào máu đi tới gan, thận gây ra suy gan và suy thận cấp.

Triệu chứng xuất hiện 1-2h sau khi uống mật cá: người bệnh thấy khó chịu, đau bụng, buồn nôn hoặc tiêu chảy, 1 ngày sau thấy đái ít dần rồi vô niệu, có thể phù hai chân, đau đầu, tăng huyết áp, vàng da nhẹ, dần tới suy thận, suy gan

và có thể tử vong nếu không đi cấp cứu kịp thời tại bệnh viện để lọc máu. Tuyệt đối không uống mật cá trắm tránh gây ra những hậu quả khôn lường.

8. Mộc nhĩ tươi chứa độc

Mộc nhĩ tươi chứa chất nhạy cảm với ánh sáng - chất Porphyrin. Sau khi ăn, với sự chiếu rọi của ánh nắng mặt trời, chúng ta rất dễ bị viêm da, xuất hiện trạng thái ngứa, chứng phù thủng, đau nhức; có người bị phù nề thanh quản sẽ dễ gây nên tình trạng khó thở. Vì vậy, chỉ nên ăn mộc nhĩ khô, ngâm trong nước nấu lên thì mới an toàn.

9. Chất độc sinh ra ở khoai tây để lâu ngày

Khoai tây được xem đã có độc tố Solanin là khi vỏ đã chuyển sang màu xanh. Nếu khoai tây lâu ngày chưa dùng hết, chúng tiếp xúc với ánh mặt trời thì vỏ sẽ chuyển sang màu xanh dân. Lúc này nếu ăn vào sẽ bị nhiễm độc.

Các triệu chứng nếu như bạn ăn phải khoai tây có độc là đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy, khó thở. Như vậy để tránh bị ngộ độc bạn không nên tiếc mà ăn những củ khoai tây vỏ đã chuyển sang màu xanh nhé.

10. Các loại hạt

Hạt táo, lê, mơ và đào có chứa chất gọi là amygdalin. Chất này có thể chuyển thành chất cyanide trong dạ dày gây khó chịu, gây bệnh và đôi khi có thể gây tử vong. Cơ quan Tiêu chuẩn thực phẩm vương quốc Anh khuyến cáo người dân không ăn nhiều hơn hai hạt mơ mỗi ngày. Với trẻ em, chỉ nuốt một vài hạt có thể gây bệnh và trong một vài trường hợp có thể gây tử vong.

Hà Trân