

4种果蔬皮千万不能吃!

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/09/12 18:04

大多数人觉得水果蔬菜洗干净就好了,吃不吃皮只是个口感问题,无关健康。可事实证明,这种想法大错特错,一些果蔬若是连皮吃,或者烹调的时候皮没处理干净,都会给你的身体惹来麻烦。下面,我们就为大家介绍几种不能吃的果蔬皮!

1.柿子皮

由于柿子皮口感好,一般人们吃柿子都不吐皮。然而据医学研究证明,柿子未成熟时,可对肠胃造成伤害的鞣酸主要存在于柿肉内,而柿子成熟后,鞣酸便会集中于柿皮内。

2.红薯皮

因红薯皮含碱量较多,食用过多会导致胃肠不适。呈褐色或有黑色斑点的红薯皮更不能食用,因这种红薯受了黑斑病的感染,食用后会引起中毒。

3.土豆皮

土豆皮内含不益于人体健康的配糖生物碱,进入人体后会形成积累性中毒。由于是慢性中毒,暂时无症状或症状不明显,往往不会引起注意。尤其是长了芽和皮色发青的土豆,含毒素更高,应绝对禁止食用。

4..荸荠皮

因荸荠生于肥沃的水泽,皮上聚集了多种有害、有毒的生物排泄物和化学物质。因此,生食或熟食都应去皮,否则会引起难以预料的疾病。