

随着天气变暖，野菜逐渐多了起来，专家提醒应当小心吃野菜中毒。

专家认为，虽然人们喜欢吃野菜，但是有的野菜也含有对人体不利或者是有害的成分，蒲公英、苣荬菜等统称为苦菜类，具有苦味，这是因为它们都含生物碱引起的。生物碱就是有毒成分，因此，大连地区苦菜类中的20多种苦菜都含有毒成分。所以，大连地区人们吃的最多的野菜——苦菜类，如果少吃一点它具有保健作用，对身体有利；如果吃得较多，就会对身体造成一定的伤害。再如，大连地区有的老百姓吃灰菜，灰菜在大连有7种，全都是有毒的，因此，灰菜不能作为野菜食用。

黄花菜是很多人都吃过的野菜。但是，每年夏季都有关于吃黄花菜中毒的报道，这是因为鲜黄花菜中含有秋水仙素等有毒成分，人们吃了用鲜黄花菜烹饪的菜肴后，就会引起恶心、呕吐、腹疼，甚至死亡等中毒现象。

即使没有毒野菜，也未必是绿色食品。这是因为生长于田边、田中、果园附近的野菜，都会遭到农药、化肥的污染，生长于马路附近的野菜还会遭到汽车尾气的污染。

专家提醒，食用野菜要注意以下几点：一是野菜挖回来或买回来后，要先在清水中浸泡20-30分钟后，再洗净方可蘸酱等鲜食。这样既可降低毒性，又能除去附着的污染物；二是对于大多数的野菜而言，采回来后要在开水中焯一下再吃，这样可以除去所含的大部分毒素，吃起来较为安全；三是即使好吃的野菜，也不要多食。很多野菜少吃有益，多吃有害；四是不了解、不认识的野菜不要吃。