

马铃薯是家庭餐桌上经常食用的蔬菜之一，但它含有毒成分茄碱(马铃薯毒素、龙葵苷)，马铃薯全株都含有这种毒素，不过，各部位含量不同，成熟马铃薯含量较少，一般不引起中毒，而马铃薯的芽、花、叶及块茎的外层皮中却含有较高的茄碱，马铃薯嫩芽部位的毒素甚至比肉质部分高几十倍至几百倍。未成熟的绿色马铃薯或因贮存不当而出现黑斑的马铃薯块茎中，都含有极高的毒性物质。

为了防止马铃薯中毒，我们可将马铃薯贮藏在干燥阴凉的地方，防止发芽。吃时，如果发现发芽或皮肉呈黑绿色时，最好不要食用。

青菜

青菜中的芥菜、灰菜等野菜都含有大量亚硝酸盐。如果人体摄入过量亚硝酸盐，可将人体内正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，此外，亚硝酸盐还可阻止氧合血红蛋白释放氧，从而引起组织机体缺氧，使人发生中毒。

那么，怎样才能预防亚硝酸盐中毒呢？其实很简单，一定要让家人食用新鲜菜，煮熟的菜不宜久闷存放，腌菜应在腌制一个月以后洗涤后才可食用。

黄花菜

黄花菜又被称为金针菜，是人们喜爱的菜肴之一。但黄花菜中含有秋水仙碱，如果人体摄入秋水仙碱后，会在人体组织内被氧化，生成二秋水仙碱。而二秋水仙碱是一种剧毒物质，可毒害人体胃肠道、泌尿系统，严重威胁健康。一个成年人如果一次食入鲜黄花菜50~100克即可引起中毒。

要防止出现鲜黄花菜中毒，可将鲜黄花菜在沸水中稍煮片刻，再用清水浸泡，就可将大部分水溶性秋水仙碱去除。也可将鲜黄花菜煮熟、煮透，再烹调食用。

十字花科类蔬菜

十字花科类蔬菜包括油菜、芥菜、萝卜等，这类蔬菜大多含有芥子油苷，这种芥子油苷是一种可阻止人体生长发育和致甲状腺肿的毒素。不同的蔬菜，或同一种蔬菜的不同部位含芥子油苷含量差别也很大，如果处理不好，可能会使人们出现甲状腺肿大、代谢紊乱，出现中毒症状，甚至死亡。

那么，怎样处理这类蔬菜呢？在烹制此类蔬菜时，可用沸水先焯一下再食用。