

食品安全宣传系列 2019 年之十三：

野菜怎么摘、怎么吃？看营养专家、植物专家怎么说

谢龙

2019 年 05 月 05 日 08:36 来源：人民网-科普中国

都说春天是吃野菜的季节，很多人吃野菜就图个“野生纯天然”。公园里，常能看到一些人弯着腰在草地上寻觅，一手拎着塑料袋，另一手拿着工具在土里挖。问及挖野菜的原因，一些人答道，因为挖野菜充满乐趣，而且野菜健康又营养。那么，野菜真的健康又营养吗？采摘野菜有哪些注意事项？



2018 年 4 月 19 日，一些年轻人在采摘的山肴野蕨。（王新/人民图片）

野菜真的营养丰富吗？中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，虽然很多野菜的膳食纤维、维 C 比栽培的蔬菜高，但因为野菜比较苦，大家在食用时会用水焯一下来除去苦味，所以经过处理后，野菜本身的营养物质也流失了一大半，营养价值并没有比普通蔬菜高。

“需要注意的是，野菜内草酸、生物碱的含量比较高，会影响营养物质的消化吸收，因此胃肠消化能力差的人和婴幼儿不适合食用野菜。”范志红说。

那么，采摘野菜时有哪些注意事项？中国植物学会兰花分会理事、植物学博士史军建议，采摘野菜尽量选择特定科属的植物，例如，十字花科的植物大多是安全的，如荠菜、二月兰等；菊科的植物也比较安全，如苦菜和苦苣菜、苣荬菜等。

关于这些植物的辨认法，史军介绍，菊科植物大多由很多个小花组成，每个“花瓣”就是一朵小花。“例如苦菜中央的花，其花蕊呈褐色，而抱茎苦苣菜的花蕊是黄色的，前者的“菊花”比后者大。不过，它们花瓣状的小花都是舌状花，即舌头花组成的菊花。从叶子来看，苦菜的叶子在植株的基部，而抱茎苦苣菜植株如其名，在茎上有‘抱’着茎的叶子。”

不过，史军提醒，有白色乳汁的植物尽量不要碰，很苦的植物也尽量不要碰，因为这都是有毒的标志。史军建议，对野菜不熟悉的人，最好找有经验的人带领采摘野菜。

范志红表示，大家吃野菜都图的是天然无污染，但其实公园里的野菜虽然是野生的，却并不是零污染的，因为公园里的植被本身不是供食用的，大多使用中水灌溉，并且使用的农药安全级别也不如种植农作物所使用的农药。范志红解释，“因为农田种植的农作物是专门供人类食用的，所以农药的使用有严格的管理规定，但是公园里使用的药物主要是控制植物的病虫害。而且现在荠菜、苜蓿尖等蔬菜已经进行大规模人工种植，直接购买这种野菜更安全。”

受访专家：中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红，中国植物学会兰花分会理事、植物学博士史军