

发芽的食物还能吃吗？

在生活中，我们做菜时偶尔会遇到发芽的食物。

“这还能吃吗？扔了又好可惜哟！”

相信不少人都有过这样的纠结。

那么，发芽的食物究竟还能吃吗？

土豆（马铃薯）

土豆发芽了最好不要吃！



成熟的土豆中龙葵素的含量较低，可以安全食用。未成熟的土豆或因贮存时接触阳光引起表皮变青和发芽的土豆中含有大量的龙葵素，食用后可能引起急性中毒，出现如恶心、呕吐、头晕和腹泻等症状，严重的还会引起中枢麻痹和溶血的症状。

刚刚发芽（芽还比较小）的土豆，如果您觉得扔了实在可惜（内心嘶吼：浪费食物可耻！），建议在食用时，**要挖去生芽土豆的芽眼以及附近的皮肉，并将变青表皮削除**。削好的土豆可**放入冷水中浸泡半小时以上**，以使剩余的龙葵素溶于水。在**烹调时放些醋**，也可以加速破坏龙葵素，避免引起食物中毒。

友情提示：发芽/霉变/发青严重的土豆，哪怕再舍不得，强烈建议：**扔了它！！！”**

红薯



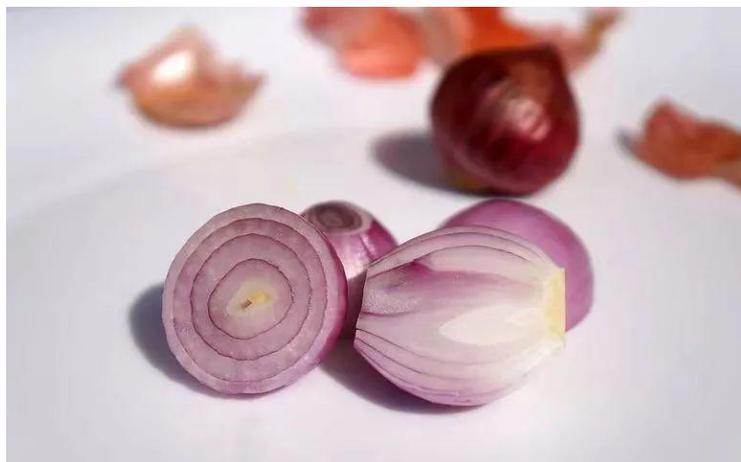
问：上面我知道了发芽土豆最好不吃，那发芽的红薯能吃吗？好像都是薯类呢？

答：但就如人与人不同，薯与薯也是不一样的~

发芽的红薯没毒，去芽后当然是可以吃的啦！只是红薯发芽消耗了一点水分和营养素，口感可能没那么好。

友情提示：若发芽导致**霉变或腐烂**，肯定是不能吃的哟！如果红薯发芽很多，还可以种在土壤中，吃苕尖也是不错的！”

洋葱



刚发芽的洋葱可以吃。

发了芽的洋葱虽然没毒，但口味和营养价值都会大打折扣。

洋葱发芽后鳞块部分的营养物质会转移到顶部供芽生长，致使营养成分下降。另外，发芽洋葱可能比较“辣”（“辣眼睛那种辣”）~

友情提示：若洋葱已经发芽霉变，甚至腐烂，是一定不要吃的！！！”

黄豆、绿豆



发芽的黄豆、绿豆，“豆”能吃！

不仅能吃，营养价值还有提高！

无论是黄豆还是绿豆，发芽后就变成大家耳熟能详的黄豆芽和绿豆芽啦。

只要没变色、腐烂，不仅能吃，这类食物发芽后还提高了食物自身的营养价值，特别是维生素 C 的含量会增加。

花生



人工催芽的花生，只要没有受潮霉变，当然是可以吃的。

花生与黄豆、绿豆一样，同属豆科类。豆科植物比较友好，在安全卫生的条件下，它们发芽不会产生毒素，反而发芽的花生，营养成分有所提高呢：蛋白质和维生素 C 含量增加。

但是，适合花生发芽的环境多潮湿，同样也适合霉菌的繁殖，花生霉变会产生黄曲霉毒素，具有强致癌性。

一般用新鲜花生人工催芽的花生芽是可以吃的，但如果是**放置太久而受潮的花生发芽，有极大可能被黄曲霉毒素污染，这种发芽花生是不要吃的。**

大蒜



发芽的大蒜，能吃！

发芽的大蒜是什么？是蒜苗呀！

只要大蒜没有变色、发霉、腐烂，发了芽也能吃，没有害处。

不过发了芽的大蒜，因为把营养给了蒜苗，营养价值会大大降低。

生姜



发芽的生姜是可以吃的。

发芽的生姜除了变干，口感发柴，营养价值有所下降，但其主要成分并没有发生变化，食用不会出现中毒或其它不良反应。

以上图片来源于网络，如有侵权，请联系删除。

作 者：何 涛

图文制作：刘晓阳

编 辑：周明明

审 校：吴晓娜

四川省优生托育协会妇幼营养分会

四川大学华西第二医院 临床营养科