

折耳根有毒伤肾,不可吃?

每到春暖花开的时候,田野里就长出了野菜。在众多野菜里,折耳根却有些特别。

折耳根,也叫鱼腥草,是大多数四川、贵州、重庆、云南人的心头好。作为一份素菜,折耳根可凉拌、可煮火锅、可煎炸;作为一份作料,每一份烤鱼、包浆豆腐、炸土豆、火锅蘸料里,都少不了折耳根的点缀;而作为一名新时代的折耳根,人家不仅可盐还可甜,折耳根酸奶、折耳根柠檬茶、折耳根奶茶、折耳根零食……

然而,它的最大争议并不是“好不好吃”,而是“有没有毒”。

折耳根整体营养并不突出。与其他食物(谷薯类、禽畜鱼蛋奶类、大豆坚果类等)相比,蔬菜水果类食物中富含的营养素主要为膳食纤维、维生素A、维生素C、叶酸、钙、镁、钾等。无论是叶还是根,折耳根只在总热量和钾这一项比较突出,在南方湿热天气,大量出汗后能起到补充电解质的作用,其他营养上的表现就比较普通。

折耳根有毒吗?

关于是否有毒这个问题,我们一步一步来了解。

1、臭名昭著的马兜铃酸

马兜铃酸是一类存在于马兜铃科植物中的天然化合物,主要存在于马兜铃属及细辛属马兜铃科植物中,比如关木通、细辛等。可能好多人觉得这些植物没听过。很正常,这些植物曾作为中草药被广泛使用,大家日常生活中确实不太容易接触到。

虽然马兜铃酸是天然的,但事实上这种天然的化合物很危险。有研究表明,马兜铃酸具有肾脏毒性,可导致肾间质纤维化等不可逆肾损伤;同时马兜铃酸与尿路上皮癌、

肝细胞癌等癌症的发生有关,已被世界卫生组织列为一类致癌物。

而马兜铃酸肾病,就是因服用含马兜铃酸的植物引起的肾小管间质疾病,患者可出现急性肾小管功能障碍、急性肾功能衰竭,甚至演变为不可逆肾脏损伤,导致慢性肾功能衰竭。

了解清楚马兜铃酸,我们再看下面的问题,就轻松多了。

2、折耳根有毒的两个误区

误区1:折耳根含马兜铃酸,所以有毒。

辟谣:实际上,折耳根里面没有马兜铃酸。

早在2002年,研究人员就证实了折耳根中含有马兜铃酸衍生物,但折耳根里面并不存在损伤肾脏的马兜铃酸,而是马兜铃内酰胺,具体名字是马兜铃内酰胺A I和马兜铃内酰胺B II。

有些人看到“马兜铃”几个字就被吓了一跳,以为它们就是“马兜铃酸”,其实根本就不一样。

误区2:折耳根里含有的那两种物质就是有毒的马兜铃酸衍生物。

辟谣:事实上,折耳根不含这两种有毒的马兜铃酸衍生物。

在众多马兜铃酸衍生物中,马兜铃内酰胺I已被证实存在肾脏毒性,它是马兜铃酸I在人体内的代谢产物之一,可能参与了马兜铃酸I损伤肾脏的过程。此外,马兜铃内酰胺II可能也存在一定的毒性。

但是研究人员在折耳根中提取出来的马兜铃酸衍生物,叫马兜铃内酰胺A I和马兜铃内酰胺B II,和已被证实有毒的马兜铃内酰胺I、马兜铃内酰胺II是不一样的。



来个绕口令:马兜铃内酰胺A I不是马兜铃内酰胺I,马兜铃内酰胺B II不是马兜铃内酰胺II,折耳根里面是马兜铃内酰胺A I和马兜铃内酰胺B II,没有马兜铃内酰胺I和马兜铃内酰胺II。

3、折耳根到底能不能吃?

结论:当然可以吃!

任何抛开剂量谈毒性的说法都是在“耍流氓”,是不够准确的。据研究数据表明,鱼腥草内的马兜铃内酰胺的含量很少。晒干后的鱼腥草含量大约为16mg/kg,而新鲜的鱼腥草中含量会更少。如此低的含量,就算是对身体产生影响,也可以忽略不计。

吃折耳根的禁忌

1、风寒咳嗽者不宜吃折耳根

折耳根是一种清热解毒的食材,性质偏寒凉,风寒咳嗽者食用折耳根后会让咳嗽症状加重。

2、脾胃虚寒者不宜多吃

传统中医认为,折耳根性寒,味辛,脾胃虚寒和体质寒凉的人不宜多吃,否则会加重手脚冰凉、气虚体寒等症状,还可能引起腹痛、腹泻等情况。另外,有宫寒、痛经等症状的女性也不宜常吃。

3、不能过量食用

从食物性质来看,折耳根辛寒,过多食用会损阳气,消精髓。《名医别录》中亦记载折耳根“多食令人气喘”。



用鸡肉制作消夏开胃美食,手撕鸡的做法

夏季虽然炎热,但消夏的开胃美食也应上市。现在我们就用鸡肉来制作这个消夏开胃美食,手撕鸡。

准备食材:鸡胸肉1只、葱姜蒜适量、干辣椒、花椒等香料适量、盐、料酒、生抽、老抽、糖等调味料适量、油适量

制作步骤:

第一步:将鸡胸肉切成条状,用适量盐、料酒和生抽抓匀,腌制十分钟(手撕鸡肉要先切成条状而不是末状,这样可以更好的保持肉质的口感)

第二步:将葱姜蒜切成末备用、将葱姜蒜

切成末备用

第三步:加入干辣椒和花椒继续翻炒

第四步:加入腌好的鸡肉翻炒均匀,倒入少量料酒,继续翻炒至鸡肉变色(翻炒过程中不要煮得太久,否则鸡肉会变得很干,影响口感)

第五步:加入适量的水,加盖焖煮约5分钟

第六步:加入少量糖、老抽和盐进行调味

第七步:将鸡肉取出,用刀叉手撕成细长条状,再放回煮好的汤里翻炒均匀

第八步:装盘,撒上一些葱花即可享用

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 藤椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴



拿手菜
南京烧鸭

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

南京饭店 NANJING BISTRO

大华府首家淮扬特色餐厅

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON
10%off
只限堂吃
截止4/30/2022

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理 欢迎光临

特色菜系:本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球



莲花园

Lotus Garden

电话:703-255-9888

传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面 陕西刀削面美味正宗

