

“糯叽叽”的木薯怎么吃才安全

台州市立医院 2025年11月7日 21:18 浙江

敬畏生命
追求卓越



体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务



吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面





口感软糯 Q 弹，吃起来“糯叽叽”的木薯糖水深受“吃货”们的喜爱。不过，木薯这种来自大戟科的植物其实并不是那么“平易近人”，相反，**生（鲜）木薯是有毒的**。想要安全正确食用木薯，一起来听听医生怎么说。



急诊医学科主治医师王国涛介绍，木薯的致毒成分是**亚麻仁苦苷**，属于一种**氰甙类成分**，**存在于木薯根、茎、叶中**，而**新鲜块根中的含量往往是最高的**。这种致毒成分，会在**亚麻仁苦苷酶或胃酸**的作用下，水解出游离氢氰酸，导致组织细胞处于窒息状态，从而出现中毒症状。

简单来说，**生木薯的毒性很强**，即使是经过简单蒸煮的木薯，如果没有彻底去除毒素，仍可能引发中毒。



作为类似氰化物的中毒成分，木薯急性中毒的特点是，**在接触后不久突然出现毒性反应**。主要症状包括**头痛、恶心、呼吸困难和精神错乱**。

有的患者在不小心中大量接触后，可能会迅速出现晕厥、癫痫、昏迷、濒死呼吸和心血管衰竭。严重中毒存活患者，会遗留慢性神经后遗症，严重影响生活质量。

木薯中毒类似氰化物中毒，在药物制剂生产、实验室分析、金属电镀和抛光及塑料生产中比较常见，从事相关行业的人群一定要重视，王医生强调。

除了木薯以外，我们生活中常见的杏核，以及部分其他植物、种子中，也含有同样成分。



预防木薯中毒的关键在于正确处理和食用木薯。

①食用木薯前，务必**彻底削皮**，然后浸泡在水中**至少24小时**，经过充分烹煮（**沸水煮至少30分钟**）后再食用。

②如果准备制作木薯粉，那么应将削皮后的木薯**切片并晾晒数日**，特别要注意**避免生吃**。

一旦发现误食导致中毒，要立即停止接触，**及时送医就诊并使用解毒剂**。

王医生强调，很多人在中毒后尝试大量饮用温水或淡盐水，然后用手指、筷子等刺激患者咽喉部进行催吐，以减少毒素吸收。这种方法通常适用于轻症，如果患者已经出现昏迷或抽搐，一定要尽快就医。

医生简介



王国涛 医学硕士
急诊医学科主治医师

擅长：常见内外科急症的处理及急危重症管理，包括多器官衰竭、休克、严重创伤、中毒等。

内容转自 | 台州晚报

往期回顾

得病四十年浑然不知，老人成了“特困生”



好消息！
台州市立医院“一号管三天”升级啦！
更便捷 更贴心 更省钱



好消息：不是脑梗。坏消息：是罕见病！



< 上一篇 · 双腿总在夜里造反？当心，可能被“不宁腿综合征”缠上了

内容含AI生成图片