

田心庄三民國中快樂午餐(112 年 4 月)

本月主題：【這5種食物一定要煮熟才能吃】

曾有民眾身上無端佈滿紅疹就醫之後才發現原來是食材沒煮熟，引起過敏，進而導致皮膚發炎。究竟有哪些食物一定要煮熟吃？

分別是：

1. 雞蛋：



雞蛋的蛋白內含有抗生物素蛋白，在沒有煮熟的情況下，若吃下肚會跟生物素、也就是一種維生素做結合，而阻擾生物素的作用。長期生吃雞蛋白易造成生物素缺乏，可能會引起掉髮、疲勞或皮膚炎等反應。另外，未完全煮熟的雞蛋可能會使人體感染沙門氏桿菌，導致噁心、嘔吐等症狀。



2. 黃豆及其製品：

生黃豆含血球凝集素、甲狀腺腫素及胰蛋白酵素。黃豆類製品若未完全煮熟，血球凝集素易使紅血球產生不正常的凝集；甲狀腺腫素則會影響身體對於碘的吸收，造成甲狀腺腫大；胰蛋白酵素會阻礙蛋白質消化吸收的功能，引起腸胃不適。熬煮豆漿時，裡面所含有的皂素會使豆漿產生大量泡沫，使人誤以為已經煮熟。所以建議自己在家煮豆漿，等到冒泡時還要再多煮5~10分鐘，黃豆才算徹底熟透。



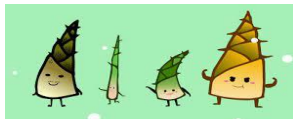
3. 十字花科類蔬菜：

青花菜、高麗菜等十字花科類蔬菜含有甲狀腺腫素，會阻礙身體對於碘的吸收，因此不適合作為生菜沙拉食用，最好煮熟再吃。長期生食容易引起甲狀腺腫大的。



4. 新鮮的金針花：

新鮮、未經加工的金針花含有秋水仙素，儘管本身無毒，若是沒有完全煮熟，吃進體內卻會氧化成有毒性的二秋水仙鹼，引起腸胃不適。市面上已經加工處理過的乾燥金針花，秋水仙素已經被溶出，沒有這方面的問題。



5. 木薯、竹筍：

此類植物含氰苷類物質（cyanogenic glycosides），沒有煮熟就吃，恐造成氰化物中毒，大量生食會造成呼吸困難、噁心、嘔吐及頭痛等症狀。竹筍在國人餐桌上尤其常見，最好的烹調方式是將竹筍切成薄片炒或燙熟，才能確保徹底煮熟。

※由於一般人不一定知道自己有無特殊過敏體質，因此在食物的攝取上，都不宜進食過量。一些富含澱粉質的食物如馬鈴薯，在沒有完全煮熟的狀態下，由於未完全糊化，也有可能引起腸胃道不適。食物徹底煮熟、不過度進食，才能避免過敏和其他危害身體健康的狀況發生。

