

# Đề phòng độc chất trong rau củ đậu.

Đề phòng độc chất trong măng, khoai tây, khoai mì, hay rau củ đậu.

Măng, món ăn được nhiều người yêu thích, nhưng bạn hãy thận trọng với độc chất cyanure nếu không chế biến kỹ lưỡng.



Một số loại thực phẩm rất quen thuộc trong bữa cơm của mỗi gia đình như măng, khoai tây, khoai mì, đậu phộng... là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, rất cần thiết cho cơ thể người. Tuy nhiên, các nhà chuyên môn cảnh báo các loại thực phẩm này có thể chứa nhiều loại độc chất nguy hiểm. Vậy cần chế biến như thế nào để ngăn chặn hoặc giảm bớt các loại độc chất này? Thủ phạm: Độc chất cyanure?

Mới đây, anh Võ Văn T. (37 tuổi), Phùng Văn Ch. (29 tuổi) và Vũ Văn Ch. (32 tuổi) cùng ngụ tại xã Lê Minh Xuân, huyện Bình Chánh - Sài Gòn rủ nhau nhậu lai rai ba sơi với món “chiến lược” là măng xào. Bữa nhậu vừa mới bắt đầu được khoảng 10 phút, cả 3 người cùng có dấu hiệu bị ngộ độc với các triệu chứng co giật, khó thở. Sau đó, anh Võ Văn T. và Phùng Văn Ch. đã chết, riêng anh Vũ Văn Ch. may mắn thoát chết do cấp cứu và súc ruột kịp thời.

Vụ việc xảy ra vào ngày 11/8, mới đây Trung tâm Y tế dự phòng Sài Gòn đã có báo cáo với Sở Y tế Sài Gòn về kết quả xét nghiệm bước đầu đối với 2 trường hợp tử vong nói trên. Theo kết quả xét nghiệm: “Độc chất cyanure có trong măng chua cộng với hàm lượng aldehyde quá cao trong rượu chính là nguyên nhân gây tử vong”.

Theo kết quả phân tích của Trung tâm Dịch vụ phân tích thí nghiệm trên 3 loại măng: măng trắng (được bào từ củ măng), măng trắng ngâm nước nửa ngày (măng đã ra nước, hơi chua) và măng vàng (măng đã qua luộc và ngâm nước) bán trên thị trường đều cho thấy hàm lượng xyanua rất đáng lo ngại. Cụ thể: Hàm lượng cyanure trong măng trắng mới bào lên đến 222,5 mg/kg, măng trắng ngâm nửa ngày 158,2 mg/kg, măng vàng 8,5 mg/kg. Trong khi đó, chất xyanua có khả năng gây ngộ độc cấp tính, có thể dẫn đến tử vong đối với người chỉ từ 50-90 mg/kg.

Bác sĩ Nguyễn Sỹ Hào, Phó Khoa Vệ sinh an toàn thực phẩm thuộc Trung tâm Y tế Dự phòng, cho biết: Ngoài 2 trường hợp trên, cho đến nay, vẫn chưa phát hiện trường hợp nào tử vong do ngộ độc măng nhưng các trường hợp ngộ độc nhẹ, bị chóng mặt, có cảm giác say là không ít.

Độc chất cyanure có sẵn trong măng, sẽ giảm dần khi tiếp xúc môi trường nước. Tuy nhiên, đối với măng chua, trong quá trình ngâm, chất cyanure có thể kết hợp với một số enzyme hoặc kết hợp với một số chất trong ruột người tạo thành độc chất HCN (cyanhydric acid), gây ngộ độc cấp tính.



### Khoai mì, khoai tây cũng có độc chất

Theo bác sĩ Trần Hữu Vinh, Trưởng Phòng Kế hoạch tổng hợp Viện Y Dược học Sài Gòn: Khoai mì có nhiều tinh bột, cần thiết cho cơ thể người. Tuy nhiên, tương tự như măng, trong khoai mì cũng chứa độc chất cyanure, kể cả phần thịt và phần vỏ củ (phần vỏ thường có hàm lượng cao hơn). Cho nên khi chế biến dù lột vỏ nhưng khoai mì vẫn còn một lượng cyanure nhất định. Khi luộc, đặc biệt là luộc với số lượng lớn thì chất này sẽ đóng váng trên bề mặt nước. Nếu ăn phải chất này với hàm lượng cao, người ăn sẽ bị ngộ độc ngay.

Khoai tây là loại củ có rất nhiều tinh bột, men tiêu hóa và vitamin, là loại thực phẩm được dùng phổ biến ở nước ta. Nhưng nếu khoai tây đào khỏi mặt đất để lâu ngày hoặc để chúng tiếp xúc trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời, đặc biệt là khoai tây đã mọc mầm hay khi vỏ khoai đã chuyển sang màu xanh thì hàm lượng solanine (chất gây độc) trong khoai tăng lên rất cao. Chất solanine này sinh ra là do khoai tây tiếp xúc nhiều với tia cực tím, ánh nắng mặt trời. Ông Trần Hữu Vinh còn cho biết thêm, hấp thụ solanine ở hàm lượng thấp sẽ có tác dụng chữa trị đau nhức, nhưng nếu ăn phải khoai tây có hàm lượng solanin cao thì có thể bị ngộ độc. Triệu chứng thông thường là đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy, khó thở.

**Nấm trong đậu phộng:** Kẻ sát thủ đáng sợ

Bác sĩ Trần Hữu Vinh cũng cho biết thêm, thành phần chủ yếu trong đậu phộng (lạc) là protid (chất đạm) và lipid (chất béo). Đậu phộng tươi là một loại thực phẩm dinh dưỡng rất tốt cho cơ thể người. Nhưng nếu bảo quản không tốt, để trong môi trường ẩm ướt... đậu phộng rất dễ bị mốc. Nấm mốc trên đậu phộng rất độc có tên là aspergillus flavus link, loại nấm này sinh ra do sự tác động của điều kiện môi trường với những thành phần chủ yếu của đậu phộng. Khi con người ăn phải đậu phộng có chứa nhiều loại nấm aspergillus flavus link trong điều kiện cơ địa không tốt sẽ bị ngộ độc ngay. Triệu chứng ban đầu cũng là đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy...

Gần đây báo chí thông tin đã có một số trường hợp ăn nấm bị ngộ độc dẫn đến tử vong. Theo bác sĩ Vinh thì đó là những loại nấm dại, nấm rừng. Các loại nấm hiện đang được bán nhiều ngoài chợ như nấm rơm, nấm mèo, nấm hương, nấm tuyết.... mà chúng ta vẫn thường ăn đều là nấm lành, là thực phẩm bổ dưỡng, chưa thấy trường hợp nào bị ngộ độc do ăn những loại nấm này.

### Giải pháp giảm độc

- Đề đề phòng độc chất trong măng, các nhà chuyên môn cho biết, hiện không có tài liệu y tế nào hướng dẫn cách sử dụng măng an toàn nhưng theo kinh nghiệm dân gian, người tiêu dùng nên

rửa kỹ, ngâm măng trong nước nhiều giờ và luộc qua 1, 2 lần trước khi sử dụng để tránh trường hợp ngộ độc đáng tiếc. Đối với măng chua, cũng nên luộc trước khi ngâm chua để hạn chế bớt hàm lượng độc chất cyanure.



- Đối với một số loại củ như khoai tây, khoai mì kể cả đậu phộng, người tiêu dùng không nên dự trữ lâu. Để tránh ngộ độc solanine có trong khoai tây, không nên ăn những củ khoai đã mọc mầm hay những củ có vỏ đã chuyển sang màu xanh, những củ đã đào khỏi mặt đất quá lâu... Đối với đậu phộng phải bảo quản tốt, phơi khô, tránh để ẩm, mốc; không ăn những hạt đậu phộng đã bị mốc, thâm đen hoặc những hạt đậu bất thường.

- Cách tốt nhất để loại bỏ chất cyanure trong khoai mì là lột vỏ, sau đó ngâm trong nước lạnh nhiều giờ trước khi luộc. Ngoài ra, trong lúc luộc nên mở nắp nồi để chất cyanure bay đi, khi ấy lượng độc chất sẽ giảm đáng kể.

Solanine (một loại glyco-alkaloid) có vị đắng và độc hại với cơ thể. Chúng có thể xuất hiện một cách tự nhiên trong bất cứ bộ phận nào của cây khoai tây, bao gồm lá, quả, củ, mầm. Khoai tây sản xuất solanine một cách tự nhiên như cơ chế bảo vệ chống lại côn trùng, nấm, bệnh tật... Nồng độ solanine trong khoai tây phụ thuộc vào các yếu tố ánh sáng, thời gian dự trữ, nhiệt độ (nhiệt độ tốt nhất để dự trữ khoai tây vào khoảng 10 độ C), giống khoai, điều kiện phát triển, mưa. Ngoài ra, những cơn lạnh bất chợt cũng làm tăng lượng solanine. Hàm lượng solanine phân bố không đều trong củ khoai tây. Hàm lượng solanine trong mầm (1,34g/kg) cao hơn nhiều trong ruột khoai tây (0,04 - 0,07g/kg) hoặc trong vỏ (0,03 - 0,05g/kg). Solanine có tác dụng độc hại đối với người ở nồng độ từ 20 - 25mg/100g và gây chết người ở nồng độ lớn hơn 400mg/100g. Ước tính để đạt được nồng độ làm chết người, người ta phải ăn sống một lần từ 4 - 20kg khoai tây.

Ngoài ra, solanine còn có ở cà chua xanh và các cây khác trong họ Solanaceae. Hàm lượng solanine trong cà chua xanh dao động từ 9 đến 32mg/100g, trong cà chua chín khoảng từ 0 đến 0,7mg/100g. Cà chua càng chín thì càng chứa ít solanine. Khi ăn cà chua xanh, khoang miệng có cảm giác đắng chát. Nếu ăn nhiều có thể xuất hiện các triệu chứng ngộ độc như chóng mặt, buồn nôn, nôn mửa... và khi cà chua chín thì độc tố này đã bị phân hủy. Kết quả nghiên cứu sự

biến đổi hàm lượng solanine trong quá trình chế biến cà chua xanh cho thấy cà chua xanh muối chua ngọt còn khoảng 90% tổng số solanine ban đầu vì solanine không bị hủy trong acid. Cà chua xanh được đem làm mứt còn lại khoảng 45% số lượng solanine ban đầu.

Sự hình thành solanine không cần ánh sáng nhưng ánh sáng thúc đẩy sự hình thành solanine diễn ra nhanh hơn. Để củ khoai tây tiếp xúc với ánh sáng, dù ở trên cánh đồng, trong quá trình bảo quản, trong kho bảo quản hay tại nhà sẽ sản sinh quá trình tạo sắc tố xanh trên bề mặt củ. Sắc tố này hoàn toàn vô hại và được tìm thấy ở tất cả các loại cây xanh, rau rậm lá, rau cải bắp... Thế nhưng, ở củ khoai tây, điều này là dấu hiệu nhận biết "sát thủ" giấu mặt solanine. Khi khoai tây có màu xanh cũng như mọc mầm thì hàm lượng solanine đã đạt đến mức 1mg/g hay thậm chí hơn, đây là mức có nguy cơ gây nguy hiểm cho cơ thể. Đây cũng là lý do các bà nội trợ không bao giờ cất khoai tây ở nơi có ánh sáng; chỉ nên lưu trữ chúng ở nơi thoáng mát và có nhiều bóng tối thì càng tốt.

Khi mức solanine tăng, nó đồng thời tạo vị đắng cho khoai tây sau khi nấu chín. Khoai tây đã gọt vỏ chứa ít solanine hơn khoai tây chưa gọt vỏ, từ 30 - 80%. Các loại khoai tây thương mại thường có mức solanine dưới 0,2mg/g.

Solanine rất độc, thậm chí với hàm lượng rất nhỏ. Ngộ độc solanine chủ yếu gây rối loạn tiêu hóa và thần kinh. Triệu chứng bao gồm buồn nôn, tiêu chảy, đau rút ở dạ dày, khô rát cổ họng, đau đầu và chóng mặt, ảo giác, mất cảm giác, tình trạng tê liệt, sốt, bệnh vàng da, giãn đồng tử và giảm thân nhiệt.

Solanine không bị phân hủy bởi nhiệt độ hoặc hệ thống tiêu hóa. Khoai tây luộc cũng như chiên ngập dầu ở 170 độ C không có tác dụng làm giảm mức glycoalkaloid. Vì vậy, biện pháp phòng tránh ngộ độc solanine là không ăn khoai tây mọc mầm, khoai tây có những mảng xanh và cà chua xanh. Để tránh ngộ độc, khi dùng khoai tây cần chọn khoai chắc, vỏ mịn không đốm vết và nặng so với kích thước. Tránh loại khoai đã mọc mầm, nhũn. Những vết xanh đó cho hay sự có mặt của solanine.

Ngoài ra, đậu cove cũng có chứa nitrite và trypsin, với những ai bị bệnh đau dạ dày, nếu ăn đậu sống hoặc nấu không chín kỹ dễ kích thích đau dạ dày, có người còn bị ngộ độc kèm các triệu chứng viêm dạ dày xuất hiện. Vì vậy cách tốt nhất là nên nấu chín, tốt nhất là hơi như khi chế biến món đậu cove.

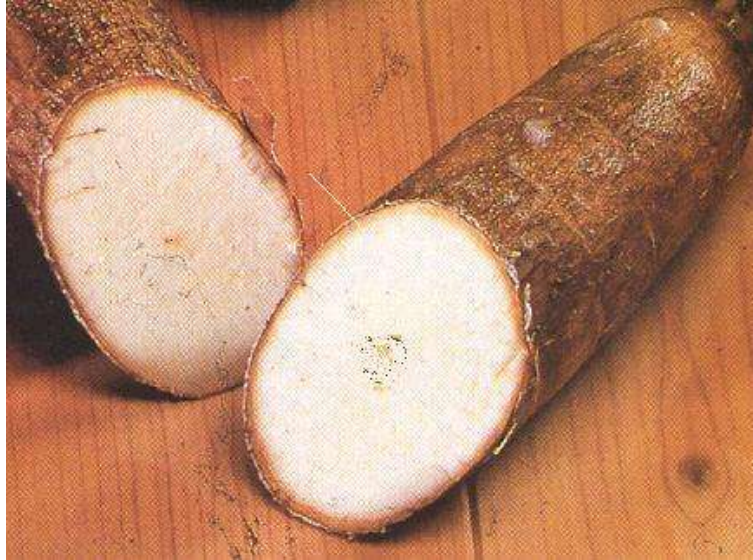
#### **Đậu nành**

Nếu không được đun nấu chín kỹ, các thành phần độc hại vẫn tồn tại trong đậu nành, nếu là sữa đậu nành càng cần đun kỹ nếu không dễ bị ngộ độc.

Nhiều bà nội trợ thường có thói quen đun sữa đậu nành và chỉ đun đến 80 độ, nhưng khi đó, saponin trong sữa và các thành phần độc hại khác chưa hoàn toàn bị phá hủy, nếu uống này sữa có thể ngộ độc. Trong khoảng 30 phút -1 tiếng sẽ có triệu chứng đau dạ dày, viêm đường ruột. Cách tốt nhất khi đun sữa đậu nành là để sôi thêm 10 phút nữa sau khi đạt đến 100 độ.

#### **Sắn**

Mặc dù củ sắn giàu tinh bột, nhưng các bộ phận khác như rễ, thân và lá đều có chứa nhiều chất độc hại.



**Ngay cả trong củ sắn hay ăn hàng ngày, vỏ có chứa glycosides, nếu trong quá trình hấp, nấu canh, đồ xôi mà không nấu chín kỹ hay bóc sạch vỏ có khả năng gây ngộ độc.**

--