

蕈类中，可食用蕈近 300 种，有毒蕈类约 100 种，可致人死亡的至少 10 种。毒蕈中毒事件在全国各地均有发生，多发生在高温多雨的夏秋季节，以家庭散发为主，有时在一个地区连续发生多起，常常是由于误采毒蘑菇食用而中毒。

为了预防毒蕈中毒，不要轻易品尝不认识的蘑菇，必须请教有实践经验者分辨清楚，证明确实无毒方可食用。如果不慎误食了有毒蘑菇，应及时采取催吐、洗胃、导泻等有效措施，并及时就医。

(3) 含氰苷类植物：氰苷类化合物存在于多种植物中，特别是木薯的块根、苦杏仁、苦桃仁等果仁中含量比较高。这种化合物可水解产生剧毒的氰氢酸，对健康具有较大的危害性。

预防此类中毒的措施主要是加强宣传教育，不吃各种苦味果仁和木薯。若食用上述果仁，必须用清水充分浸泡，再敞锅蒸煮，使氢氰酸挥发掉。食用木薯前必须将木薯去皮，加水浸泡 3 天以上，再敞锅蒸煮，熟后再置清水中浸泡 40 小时。

(4) 未成熟和发芽马铃薯：马铃薯又称“土豆”“洋山芋”，是我国居民经常食用的一种薯类食物。马铃薯中含有一种毒性成分龙葵素，可引起溶血，并对运动中枢及呼吸中枢有麻痹作用。但是成熟的马铃薯含龙葵素很少，每 100g 仅含 5~10mg 毒素。未成熟或发芽的马铃薯这种毒素含量则明显增多，每 100g 可达 30~60mg，甚至高达 400mg 以上，所以大量食用未成熟或发芽马铃薯可引起急性中毒。预防马铃薯中毒的措施主要是避免食用未成熟（青紫皮）以及发芽的马铃薯。发芽马铃薯引起中毒的龙葵素可溶于水，遇醋酸易分解，高热、煮熟亦能解除其毒性。少量发芽马铃薯应深挖去发芽部分，并浸泡 30 分钟以上，弃去浸泡水，再加水煮透，倒去汤汁才可食用。另外，在煮马铃薯时可加些米醋，促使其毒素分解。

(5) 鲜黄花菜：鲜黄花菜中含有秋水仙碱，经肠道吸收后可在体内转变成有毒的二秋水仙碱，引起食物中毒。秋水仙碱可溶解于水，因而通过焯水、泡煮等过程可减少其含量，降低对人体的毒性。所以，食用鲜黄花菜应用水浸泡或用开水浸烫后弃水炒煮食用。

(6) 未煮熟的四季豆：四季豆又称菜豆、豆角、梅豆角等，是人们普遍食用的一种蔬菜。生的四季豆中含皂苷和血细胞凝集素，对人体消化道具有强烈刺激性，并对红细胞有溶解或凝集作用。如果烹调时加热不彻底，其中的毒素未被破坏，食用后就会引起中毒。避免四季豆中毒的方法非常简单，只要在烹调时把全部四季豆充分加热、彻底炒熟，使其外观失去原有的生绿色，就可以破坏其中含有的皂苷和血细胞凝集素。

(7) 有毒贝类：贝类味道鲜美，是人们喜爱的海鲜食物，但织纹螺等含有毒性物质，容易引发食物中毒。贝类食物中毒的发生与水域中藻类大量繁殖有关。有毒藻类产生的毒素被贝类富集，当人们食用贝肉后，毒素迅速释放并产生毒性作用。为了防止贝类食物中毒，在海藻大量繁殖期及出现赤潮时，应禁止采集、出售和食用贝类。另外，贝类的毒素主要积聚于内脏，食用时注意去除，可减少中毒的可能性。