

土豆，学名马铃薯，别名洋山芋、洋番薯、山药蛋，是人们喜爱的蔬菜之一，被营养专家称为“十全十美的食物”。

土豆中含有丰富的膳食纤维，有助于促进胃肠蠕动，疏通肠道，且含有丰富的钾盐，属于碱性食品。其地下薯块形成和生长需要疏松透气、凉爽湿润的土壤环境。土豆中水分多、脂肪少、单位体积的热量相当低，所含的维生素C和B都是苹果的4倍左右。从营养学角度来看，土豆能供给人体大量的热能。

如果土豆发芽了，你就得格外注意。

发芽的土豆中含有大量的茄碱苷，又称龙葵素，它是一种有毒的生物碱，对肠道粘膜有较强刺激。另外，龙葵素对人的呼吸中枢有麻痹作用，如果严重中毒，就会引起脑水肿、充血，还能使红细胞溶解。龙葵素中毒的患者，轻者恶心、呕吐、腹痛、腹泻；重者会出现休克、体温升高、抽搐、呼吸困难等症状，甚至可能会导致死亡。

正常的情况下，土豆中的龙葵素含量很小，为0.05%至0.1%，正常食用时不会出现中毒现象。但是土豆发芽时在芽眼及幼芽的部分，龙葵素的含量高达0.3%至0.5%，而太阳晒过的表皮变青的土豆，其龙葵素含量可达0.5%以上，远远高于人体的中毒剂量，所以说吃了发芽、变绿的土豆很容易发生中毒。

没有发芽、变绿的土豆就可以吃了吗？

不见得，外表光鲜的土豆也有可能是“翻新货”。一些商贩会把已经长芽的老土豆经过水洗翻新变为“无芽”的“新土豆”。土豆在长期储存过程中会产生龙葵素，老土豆经过简单处理后只是将表面的芽去掉，而一些发绿块茎内可能还残留有龙葵碱。

那么如何挑选土豆呢？

挑选时要选光滑圆润、颜色均匀的土豆，不要畸形的。要想辨别出真假新土豆，首先可以用手指轻搓土豆的皮，新土豆的皮只要轻轻搓一下就会掉，而“翻新”的土豆不容易搓掉皮。

此外，还可以用手掐一掐土豆，如果有汁液渗出，肉质也很坚硬，就说明土豆是新的。翻新的老土豆虽然看着很新，但由于在特殊溶液中泡过，水分还是很少，掐起来硬硬的，没有弹性。

为了健康考虑，我们一定要把“芽”扼杀在摇篮中。所以，在贮存土豆时，应放在

低温、通风、干燥处，不可放在阳光下暴晒，也没必要放在冰箱里，因为温度过高会导致土豆生芽或腐烂，温度过低土豆易冻伤不能食用。

同时，在购买土豆时应注意观察土豆的外观和颜色，不要买发芽、发绿、翻新或者腐烂的土豆，买回来的土豆也要尽快食用。长期存放时，可以将土豆与苹果放在一起，因为成熟的苹果会释放出一种植物激素“乙烯”，这种激素可以促进植物果实的成熟和器官的脱落。土豆和苹果放在一起时，苹果产生的乙烯会抑制土豆芽眼处的细胞产生生长素。此外，在炒土豆时，要加上一些醋，充分炒熟，从而加速龙葵素的分解。

编辑：奚宇轩

资料：科普中国