

2011年公卫基础：不能连皮吃的食物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/654/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_654481.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654481.htm)

不能连皮吃的食物：土豆、红薯、荸荠、银杏。土豆炖牛肉、地三鲜等经典名菜，是百姓餐桌上的常客。很多人会把土豆连皮一块儿煮，以为高温过后一切问题都迎刃而解了。其实不然。土豆中含有一种叫做“茄碱”的物质，以抵抗病虫害。而土豆皮中茄碱的含量较高，其在体内积累到一定数量后就会引起中毒。尤其是表皮变绿、发芽的土豆含茄碱量更高，过量食用会引起恶心、呕吐等一系列胃肠道反应。因此，食用土豆时一定要去皮后烹制。红薯营养丰富，但属于碱性食物，吃多了会“烧心”，红薯皮含碱更多，如果常带皮吃红薯，会引起胃肠不适。而呈褐色和黑褐色斑点的红薯皮则可能是受了“黑斑病菌”的感染，吃后可能引起中毒。荸荠甜脆清爽，是很多人的最爱。但是荸荠皮中可能含有姜片虫等寄生虫，如果吃下洗得不干净的荸荠皮，也会导致疾病。银杏好处虽多，但有小毒，不宜多食。尤其是果皮中含有“白果酸”等有毒物质，过多食用会损害中枢神经系统，引起中毒。吃时不光要剥去内皮，即使是熟银杏肉也别过量食用。除此之外，由于现在化肥使用量大，会造成蔬果的硝酸盐污染严重。因此建议大家，蔬菜水果尽量都去皮食用。尤其是苹果、梨、葡萄等培育时间越长、口感越好的蔬果，皮上往往残留许多微生物、农药等。因此，不必为了一点点营养去冒损害健康的风险。相关推荐：#0000ff>公卫基础理论：豆腐有四大营养绝配

#0000ff>2011年公卫基础知识：巧食三餐有助益智#0000ff>流

行病学：结核杆菌感染引起 特别推荐：#ff0000>2011年公卫  
执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test 下载频  
道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)