

## 又到菌类采摘季

## 劝君莫做“菇”勇者

西藏的雨季一般集中在每年的6月至9月,这一时期的空气湿度较高,各种野生菌类大量破土而出,这也意味着正式进入一年一度的“吃菌季”。

近期,不少市民在拉萨市曲水县、墨竹工卡县采摘到各种野生菌食用。“野生菌是每年必吃的美味。”市民央宗说。看到鲜美的菌子,吃货们都是跃跃欲试,同时每年因为误食有毒野生菌的相关新闻报道也不在少数。为什么中毒事件屡屡发生?在采摘时又该如何辨识?一旦误食又该如何处理?为此记者采访了西藏自治区高原生物研究所、西藏自治区高原真菌重点实验室副研究员普布多吉。

文/记者 王静 图由普布多吉提供

## 我区毒菌已知204种 这10种最常见

什么是野生菌?野生菌又称蘑菇、蕈,是一种大型真菌,生长在树丛或草丛中,按照能否食用,可分为食用菌和毒菌。

普布多吉介绍,西藏共分布有毒蘑菇物种204种,隶属于2门5纲10目38科82属,其中担子菌182种、子囊菌22种。对不同等级的分类单元进行分析,物种数量最丰富的是蘑菇纲,有182种,占物种总数的89.22%。在子囊菌

中,盘菌纲的物种数量最多,有15种;在目的水平上,蘑菇目的物种多样性最为丰富,有127种,占总数的62.25%。

其次,红菇目和牛肝菌目的物种数量也较为丰富,均超过20种。在科的等级中,物种数不少于10个的优势科有7个,最为丰富的是鹅膏科、红菇科和层腹菌科。而物种数少于10个的科有30个,其中14个科只有单一物种。在属水平上,鹅膏

属、丝盖伞属和乳菇属的物种数量分别有34种、12种和10种,是毒蘑菇物种多样性较为丰富的类群。

还有49个属仅有单个毒蘑菇物种在西藏分布,占属总数的59.76%。其中,大毒黏滑菇、毒红菇、红环裸伞、灰花纹鹅膏、卷边柱菇、鹿花菌、毛头鬼伞、日本红菇、肉褐鳞环柄菇、致命鹅膏10种毒蘑菇最为常见,也最容易误食。



肉褐鳞环柄菇。



毒红菇。



毛头鬼伞。

## 面对毒蘑菇 不做“菇”勇者

“食用菌中维生素含量特别高,远胜一般果蔬。此外,其含有丰富的矿物质和某些特殊生物活性物质,能增强人体免疫功能,这也是其魅力所在。”普布多吉介绍,从营养角度讲,多数食用菌营养成分介乎肉类和果蔬之间,堪称高营养价值保健食品。

西藏的气候从地域上看总体上有西北严寒干燥、东南温暖湿润的特点,孕育了种类丰富的高山真菌、森林真菌,是我国野生经济真菌资源比较富集的地区,也被称为“天然菌种库”,因此在全区各市地都有野生菌产区,当地居民也有采食野生菌的习惯,但是因为种类繁多,许多品种外观相似,肉眼鉴别是否有毒十分困难,所以每年都会发生因误食毒蘑菇而中毒的事件。

据中国疾病预防控制中心不完全统计,近10年来,我国误食野生蘑菇中毒例数占全国食物中毒总例数的12%,死亡人数占35%,也就是说,我国食物安全中毒事件中1/3的死

亡是由误食毒蘑菇导致的,毒蘑菇已成为我国食物中毒的“头号杀手”。西藏每年都存在误食毒蘑菇而发生的生命安全隐患,近年来,西藏自治区高原生物研究所、西藏自治区高原真菌重点实验室每年都会发布和更新西藏毒蘑菇挂图,为西藏群众的生命安全保驾护航。

“爱你品种的多样,爱你富含的营养,爱你鲜甜的口感,每年吃一场,怕吗?要吗?这美味的杆杆,炖吗?炒啊!这诱人的口感,致那误食后的痛苦与梦幻,谁说躺在病房的才算英雄……”希望这首《菇勇者》能让大家提高安全意识,面对毒蘑菇坚决不做“菇”勇者。

那么误食了毒蘑菇会有哪些反应?又该怎么自救呢?“野生菌种类繁多,所含毒素复杂,因此野生菌中毒临床表现复杂多样,轻重不一。以致命鹅膏、毒蝇鹅膏、肉褐鳞环柄菇、亚稀褶红菇等为代表的毒蘑菇,可对人体造成肠胃炎、致幻、横纹肌溶解、

肾衰竭、溶血等多种病症,若未能及时采取有效救助措施可导致死亡。”国家注册营养师、西藏阜康医院营养科主任但泽霞说。

但泽霞表示,如不慎误食毒蘑菇,要尽快催吐,催吐是最常见的自我急救方法,中毒者要立即进行催吐。但如果中毒者出现昏迷则不宜进行人为催吐,容易引起窒息。或者尽快送往医院进行治疗,千万别拖延。还要切记要保留剩余蘑菇样本,送有关部门鉴定,这样有助于确定毒素的种类及制定合适治疗方案。

## 警惕毒蘑菇 不采、不买、不食

目前,还没有简易鉴别野生蘑菇是否有毒的科学方法,依据民间流传的“经验”,并不能保证避免误采误食野生毒蘑菇而发生中毒。所以,市民在户外郊游时,不要采食野生蘑菇,也不要购买个人采摘售卖的野生蘑菇。对于市场上售卖的野生蘑菇不能放松警惕,特别是没吃过或不认识的野生蘑菇,绝不要轻易食用。

同时,鉴别有毒蘑菇的方法误区一定要牢记。误区一,颜色鲜艳的蘑菇有毒,颜色普通的蘑菇没毒。事实上我国的一些剧毒蘑菇,如灰色纹鹅膏、亚稀褶红菇都是灰色,致命鹅膏、裂皮鹅膏都是纯白色的。

误区二,蘑菇跟大蒜、大米、银

器、瓷片等一起煮,颜色变黑有毒,没变颜色没毒。这种说法也是错误的,我国的一些剧毒蘑菇跟大蒜、大米、瓷片一起煮颜色并不会变黑。

误区三,生虫、生蛆的蘑菇没毒。很多昆虫、动物对毒素的吸收与作用和人是不一样的。剧毒的鹅膏菌成熟烂掉后很容易生虫生蛆,甚至剧毒的鹅膏菌经口服喂养的小白鼠,小白鼠都会死掉。

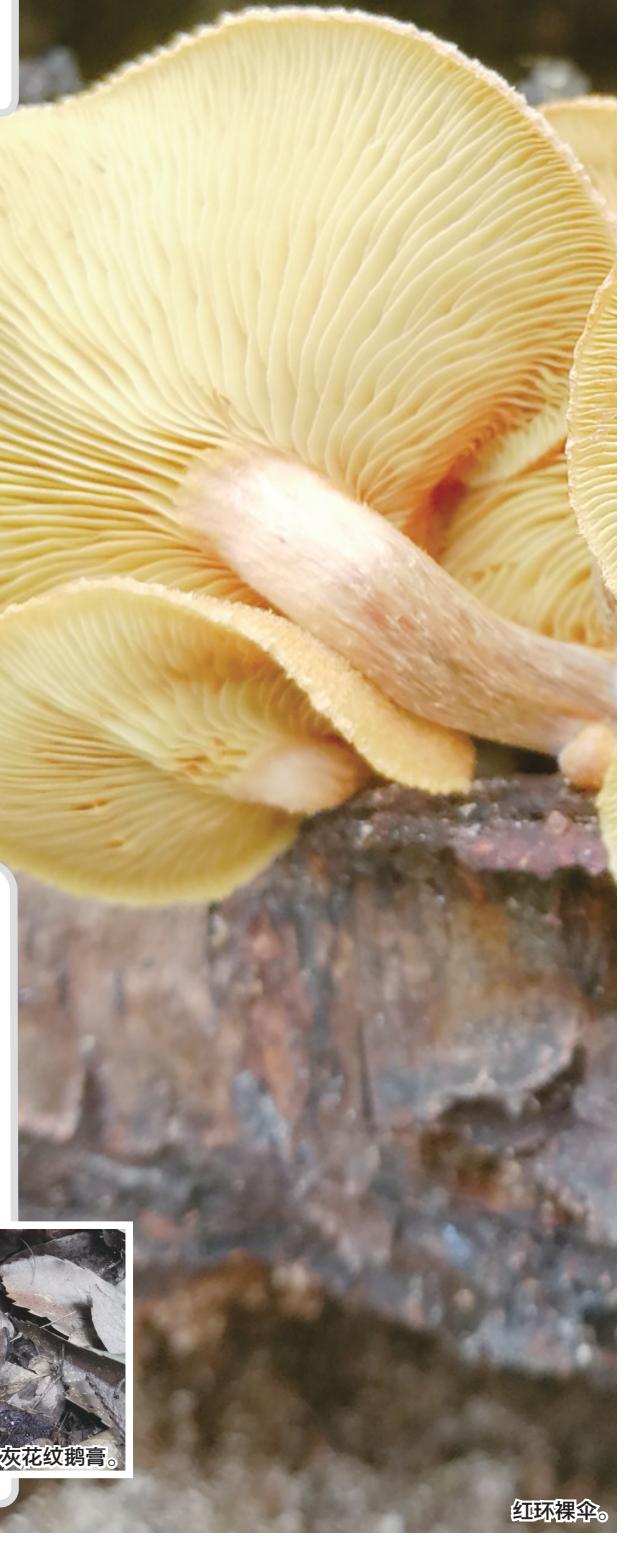
误区四,受伤变色或者有分泌物的蘑菇有毒。受伤变色或者有乳汁流出是很多科属例如牛肝菌科、红菇科的一个特征,实际上,牛肝菌和红菇菌的很多种类是可食用的。因此,不能凭受伤变色或者有分泌

物来判断是否有毒。

误区五,长在潮湿或者家畜粪便上的蘑菇有毒,长在松树下等清洁地方的蘑菇无毒。蘑菇有毒、无毒与生长环境没有关系,因为毒蘑菇和其他蘑菇生长的环境是一样的。



灰花纹鹅膏。



红环裸伞。