

食白果禁忌 慎吃免中毒



衛生署衛生防護中心前日（13日）公布，一名57歲男子早前把約50顆白果（即銀杏）烹煮糖水進食，兩個半小時後出現暈眩、嘔吐、全身乏力及心跳加速等徵狀，懷疑白果中毒，同日入住瑪麗醫院深切治療部，經治療後情況轉為穩定。

白果雖然有益，但白果帶天然毒素須慎吃，本文整理出食白果要注意的事項，包括不能與什麼食物同吃，以防大家誤吃有損健康。

衛生防護中心表示，天然毒素存在於多種植物內，當中有些是人們常吃的食物，包括白果。白果即銀杏，含有主要影響神經系統的毒素，中白果毒的人通常在進食1至12小時後便會出現嘔吐、煩躁、持續或陣攣性抽搐等典型徵狀。這類食物中毒多見於兒童，大量進食的嚴重中毒個案病人或易受白果毒素影響的人，可能會失去知覺，甚至死亡。而未成熟及未經煮熟的白果毒性更強，煮熟後毒性亦隨之減低。就白果而言，切忌生吃，只可小量進食。兒童、長者及身體欠佳者等須加倍留意，孕婦更不宜吃白果。如出現中毒的病徵，應立即求醫，並盡快接受治療。

白果又叫銀杏果，其功效有祛痰、止咳、潤肺的功效，對治療心血管疾病有一定作用。白果含有多種營養元素，除了含有非常豐富的蛋白質、脂肪、糖類之外，還含有維生素C、維生素B2、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、鉀、鎂等微量元素，以及銀杏酸、白果酚、多醣等成分。這些成分對人的健康都非常有幫助。



注意事項

- 每天只限吃數顆白果。
- 食用白果前應先烹煮，以降低白果的毒性。
- 不要生吃白果，5歲以下的兒童不宜吃，成年人也最好控制在10克以內。焗熟後的白果毒素量有所減少，可以稍微多吃幾顆。
- 白果要注意去芯。只須找一根牙籤，去掉白果兩端，將牙籤不太尖銳的一端對準白果一頭，然後從其中間穿過，白果芯自然就會聽話地鑽出來。
- 如出現中毒徵狀，應立即尋求醫護人員的意見與及時治療。

不能與白果同吃的東西

- 與鯪魚同食會產生不利於人體的生化反應，小兒尤忌。
- 鯪魚性平味甘，與性溫有小毒的白果，均有較複雜的生物活性物質，同食可產生不利於人體的生化反應。
- 不宜和某些果菜同吃，如番茄、蘿蔔、山楂、辣椒、石榴、萵苣、木瓜、木耳等。
- 不可以和石榴、葡萄、青果以及柿子等水果同吃。
- 不能和豬肉一起食用。
- 不可與阿斯匹靈一起食用，因會將患者凝血的時間延長，從而出現血流不止的狀況。

食用禁忌 Q & A

Q：吃白果會中毒嗎？

A：白果吃多了會中毒，特別是生吃。這

Q：白果中毒病徵有哪些？

A：進食白果1至12小時後，如現中毒情況，病徵有消化道症狀如噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉和食欲不振等狀況，隨即開始煩躁不安，有時還會四肢無力，嚴重時導致發熱，肺水腫或昏迷、呼吸麻痺而死亡。

Q：如何防治白果中毒？

A：白果不能多吃及生食，一天最多吃4至5顆；白果入饌時，將白果放入沸水中徹底煮熟，去除果仁中綠色的胚芽、肉質外皮和殼；若出現輕微中毒徵狀，可用綠豆和甘草解毒，煮水服