

医生提醒夏日吃瓜谨防 “苦味陷阱”

夏日炎炎，西瓜、黄瓜、苦瓜等瓜果成为餐桌上的清凉宠儿，但医生却提醒，部分瓜果若有异常苦味，可能暗藏“毒素陷阱”。据黑子网报道，2025年7月，江西、湖南等地接连发生因食用苦味瓜类导致的食物中毒事件，患者出现腹痛、呕吐甚至严重脱水症状，引发广泛关注。医生警告，苦味瓜类可能含有葫芦素等毒性物质，误食后轻则肠胃不适，重则危及生命，消费者在选购和食用时需格外小心。以江西南昌一案例为例，2025年6月，一家四口因食用从菜市场购买的苦味黄瓜，饭后两小时内出现恶心、腹泻等症状，紧急送医后被确诊为葫芦素中毒。

据悉，这种黄瓜外观与普通黄瓜无异，但味道异常苦涩。医院消化科医生介绍，葫芦素是一种存在于葫芦科植物中的天然毒素，常见于黄瓜、丝瓜、西葫芦等瓜类，尤其在生长环境异常或瓜果变质时含量更高。正常情况下，瓜类味道清甜或微苦，但若苦味明显，极可能是葫芦素超标，食用后可能引发中毒性肠炎。严重者可能出现脱水、低血压甚至多器官衰竭，儿童和老人尤其需警惕。类似事件在全国多地频发。2025年5月，广东韶关一家人因食用苦味葫芦瓜全家中毒，9岁男孩和6岁妹妹症状最重，幸亏抢救及时才脱离危险。

患者家属回忆，瓜果炒熟后仍带有明显苦味，但因“舍不得浪费”而食用，最终酿成后果。医生指出，葫芦素毒性不因烹饪而降低，加热也无法破坏其结构，因此一旦发现瓜果味道异常，应立即停止食用并丢弃。医生还提醒，夏日瓜果易变质，尤其在高温高湿环境下，储存不当可能导致毒素积累。例如，放置过久的西葫芦或丝瓜可能因腐败产生苦味，消费者在选购时应仔细检查外观和气味，避免购买表面发黄、发软或有异味的瓜果。此外，野生或来源不明的瓜类更需谨慎，部分市民热衷于“挖野菜”，却误食有毒瓜果，导致中毒事件时有发生。

2025年7月，上海网络辟谣平台曾澄清，路边采摘的“野生苦瓜”可能含有高浓度毒素，呼吁市民从正规渠道购买食材。为避免“苦味陷阱”，专家建议消费者在食用瓜果前先切一小块试尝，若有苦味或麻舌感，立即吐出并丢弃。市场监管部门也加大了对菜市场的检查力度，要求摊贩明确标示瓜果来源，并对异常苦味的瓜类进行下架处理。2025年7月，国家市场监管总局发布通知，强调打击食品虚假宣传和不合格食材销售，保障夏季食品安全。

江西南昌市场监管局表示，已对涉事菜市场展开调查，责令相关摊贩整改，并对全市农贸市场进行抽检。网友对“苦味陷阱”的讨论也十分热烈。有人感叹：“吃个黄瓜还能中毒，太吓人了！”还有人分享经验：“买瓜时先掐一点尝尝，苦的直接扔！”更有网友呼吁，超市和菜市场应加强品控，防止问题瓜果流入市场。医生还建议，夏季饮食宜清淡，若出现腹痛、呕吐等疑似中毒症状，应立即就医并告知医生饮食史，以便快速诊断。总的来说，夏日吃瓜虽爽口，但“苦味陷阱”不容忽视。

消费者需提高警惕，挑选新鲜瓜果，避免因贪图便宜或不舍浪费而危害健康。监管部门和市民共同努力，才能让夏日餐桌更安全。

原文链接：<https://hz.one/baijia/吃瓜苦味陷阱-2508.html>
PDF链接：<https://hz.one/pdf/医生提醒夏日吃瓜谨防“苦味陷阱”.pdf>
官方网站：<https://hz.one/>