LƯU Ý NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM CÓ ĐỘC CHẤT

CNYK. Đàm Hồng Hải

Mỗi người chúng ta thường xuyên sử dụng các loại thực phẩm qua khẩu phần ăn hàng ngày. Ngoài thành phần các chất dinh dưỡng giúp con người phát triển, duy trì sức khỏe, cải thiện tình trạng bệnh lý…. Đôi khi nguồn thực phẩm có thể là chất có hại, có thể gây ngộ độc khi ăn phải và thậm chí bị tử vong!

Chúng ta cần "điểm mặt, chỉ tên" các loại thực phẩm trên và biết cách loại bỏ chúng ra khỏi bàn ăn gia đình hoặc không nên liều lĩnh "ăn thử" cho biết!

Những loại thực phẩm này có thể hiện diện ở nhóm động vật và cả nhóm thực vật. Đứng đầu danh sách những loại thức ăn thường gây ngộ độc thực phẩm là:

Nhóm động vật có chứa sẵn độc tố:

Nhóm có nguy cơ cao nhất là từ hải sản. Hải sản là món ăn ngon, giàu chất dinh dưỡng; tuy nhiên, có một số loài hải sản mang nhiều độc tố gây ngộ độc cho người ăn và có thể dẫn đến tử vong.

Tiêu biểu như nhóm hải sản có chứa độc tố thần kinh (Neurotoxin Shellfish Poisoning);

- Điển hình như các loại "cá nóc" (ở Mỹ gọi là pufferfish, ở Nhật Bản gọi là fugufish), với hàng trăm loài trên thế giới, loại cá này có chứa độc tố Tetrodotoxin trong trứng và phủ tạng.

Vùng biển chúng ta có hơn 30 loài có độc tố và hầu như năm nào cũng có vài trường hợp ngộ độc gây chết người, nhất là tại các tỉnh có bờ biển. Loại độc tố Tetrodotoxin (không bị phá hủy khi nấu chín ở nhiệt độ cao), độc lực mạnh nhất ở loài cá nóc gáo, cá nóc vàng, cá nóc chấm đỏ mang tai, cá nóc gai, cá nóc răng mỏ chim, cá nóc tro, cá nóc mặt vằn ... Người ăn phải loại cá này có thể tử vong sau 2 giờ, nếu không được cứu chữa kịp thời!

Loài cá nóc bông có độc tố Tetrodotoxin

- Tương tự loài có chứa độc tố Tetrodotoxin là con so biển (hình thù hơi giống sam biển, nhưng kích thước nhỏ hơn); kế đến là loài bạch tuộc đốm xanh (có những chấm màu xanh dương ở phần lưng). Loài bạch tuộc này khá nguy hiểm, vì nó cố tình tiêm nọc độc và giết chết con mồi trong vài phút.
- Loại cá ngừ có chứa chất Scombrotoxincó thể gây dị ứng với chứng đỏ da, nôn mửa, nhức đầu và đau bụng - nhất là cá bị ươn!
- Mật cá trắm với lời đồn truyền miệng rằng uống sống sẽ tăng cường sinh lực đàn ông, thế là có người uống thử. Khỏe đâu chưa thấy nhưng người uống có thể phải đưa đi cấp cứu vì trong mật cá có chất Alcol steroid là 5 a-cyprinol, chất này sau khi vào dạ dày, được hấp thu vào máu đi tới gan, thận gây ra suy gan và suy thận cấp.

Ngoài ra, có những loài hải sản khác cũng chứa các độc tố như :

- Ciguatoxin: là loại độc tố phổ biến nhất có thể hiện diện trong 200 loài cá có thể nhiễm độc. Phần lớn chúng sống ở rặng san hô sâu (như cá nhồng, cá cam…)

- Độc tố gây tiêu chảy (Diarrhetic Shellfish Poisoning) là nhóm gồm nhiều độc tố, sinh ra do loài nhuyễn thể ăn phải tảo độc thuộc nhóm Dinoflagellates

- Độc tố gây liệt cơ (Paralytic Shellfish poisoning); Ví dụ:

*Loài ốc cối (Conus geographus): Vỏ dạng hình trứng thuôn dài, nhẹ mỏng và dễ vỡ, có màu trắng hơi xanh chuyển sang hơi tím, khe miệng rộng;

*Cua mặt quỷ: (Zosimus aeneus): Là một loài cua biển lạ. Toàn bộ bề mặt cơ thể và các chân, càng đều có các mốt sần màu đỏ, trắng, nâu và vàng, cả 2 loại ốc và cua này đều có độc tố trong thịt, trứng. Chúng cũng có hiện diện ở các tỉnh ven biển miền Trung nước ta.

Ngoài ra cũng nên lưu ý loại chất độc Bufotoxin từ gan, trứng cóc đã từng gây chết người do làm thịt cóc không cẩn thận (làm dập gan, trứng cóc khi mổ bụng)

Nhóm thực vật có chứa độc chất tự nhiên:

Đứng đầu danh sách có lẽ là "lá ngón". Loại thực vật dây leo này có chứa chất Alkaloid được biết đến là những hợp chất hữu cơ có chứa dị vòng nitơ, có tính bazơ - là chất cực độc (chỉ cần nhai 1 lá, hoặc bông của nó là mất mạng!).

Dạng ngộ độc cũng thường xảy ra là ngộ độc do loài nấm lạ.

Nấm độc mọc hoang dại

- Nấm độc: Tại Việt Nam có xuất hiện những loài nấm độc (có độc tố Phallin là nguy hiểm nhất), tiêu biểu là các loại nấm: Nấm củ (Amanita phaloides); Nấm độc tán trắng (Amanita verna); Nấm xám trắng hình nón (Amanita virosa); Nấm mũ khía nâu xám (Inocybe fastigiata)…. Ngộ độc nấm rất nguy hiểm với hậu quả là gây tiêu hủy hồng cầu, bạch cầu, tế bào thần kinh, tế bào gan..., chỉ cần vài nấm độc lẫn trong món ăn cũng có thể gây ngộ độc, thậm chí làm chết người.

Nấm độc phát triển nhiều vào mùa Đông- Xuân. Nhưng rải rác trong năm, vẫn có những ca bệnh nhân ngộ độc nấm.

- Cây rau lu lu đực: Cây này có vị hơi đắng, ngọt nhẹ, mang tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu; nhưng dùng quá liều có thể gây ngộ độc, vì có chứa các

hoạt chất Alkaloid như: Steroid, Solanine (trong mầm chồi khoai tây cũng có chất này)
- Cây ráy: Có chứa chất Sapotoxin: Rất nhiều người đã bị á khẩu, cứng hàm, tê môi, ngứa rát bỏng họng vì ăn nhầm cây ráy, nhất là dưới dạng tươi sống (có lẽ do nhầm lẫn với cây môn nước ngọt).
- Hạt anh đào: Anh đào là trái cây phổ biến rất ngon và có lợi cho sức khỏe nhưng hạt của nó lại gây độc. Trong hạt anh đào chứa nhiều Glycoside cyanogen (giống như vỏ khoai mì, măng tre rừng cũng có chất này).
- Hạt thầu dầu: Điều chế dưới dạng chiết xuất dầu thực vật màu vàng nhạt thường được sử dụng trong ngành hóa mỹ phẩm; đôi khi nó cũng được sử dụng như thuốc nhuận trường hoặc thuốc tẩy, có chứa chất độc Ricin. Nếu vô tình dùng hạt hoặc lá thầu dầu có thể bị buồn nôn, tiêu chảy, nhịp tim nhanh, co giật và tử vong.
- Hạnh nhân đắng: Loại thực phẩm này có mùi hương quyến rũ, nhưng ăn chúng với số lượng nhiều ở dạng thô có thể gây suy hô hấp, trụy tim mạch.

Dưới đây là danh sách các loại vỏ, lá, hạt của các loại cây có vị thuốc, từng được ngành Đông y và Tây y bào chế làm thuốc trị bệnh và cũng thường gây ngộ độc khi dùng quá liều hay do nhầm lẫn thu hái quả, hạt để ăn.

Ví dụ:

- Cây phụ tử (Aconite): Có thành phần hóa học chính là Mesaconitine, Hypaconitine, bào chế thuốc Đông y dùng chữa trị viêm, phù, chứng nôn ói, tiêu chảy, ra mồ hôi, tay chân co rút ...
- Cà độc dược (Belladonna): Có chứa Alcaloid gồm Scopolamin, Hyoscyamin và Atropin... Loại lá cây này dùng làm thuốc chữa ho, hen, thấp khớp, sưng chân, chống co thắt giảm đau, chống lở loét dạ dày, ruột.
- Hạt mã tiền (Họ Loganiaceae): Hạt mã tiền có chứa rất nhiều Alcaloid trong đó chủ yếu là Strychnin, Brucin… Lĩnh vực Đông y cũng như Tây y (dược phẩm Strychnin) có công dụng hỗ trợ điều trị chứng tê, di chứng bại liệt; đau khớp dạng phong thấp, sưng đau do sang chấn, viêm dây thần kinh ngoại biên, liệt dương….
- Cây hoàng nàn: có chất độc giống cây mã tiền và cũng có vị thuốc, có độc tính mạnh. Vỏ cây và lá hoàng nàn được điều chế dạng Đông y dùng trong trị chứng viêm, đau khớp xương. nhược cơ. Riêng trái cây khi chín có màu vảng ửng rất hấp dẫn, nên nhiều người dân đi rừng hái ăn thử và bị ngộ độc! Hai loại cây này thường mọc hoang ở nhiều vùng núi rừng phía Bắc.

Theo thống kê của ngành Y tế, các vụ ngộ độc do vô tình ăn phải các loài động vật hay thực vật có chứa độc chất thường chiếm trên 30% trong tổng số vụ ngộ độc. Đặc biệt, tỉ lệ tử vong do ngộ độc dạng độc tố tự nhiên là cao nhất (trên 50%).

Để phòng ngừa sự cố ngộ độc dạng này, cách chủ động và tích cực nhất là mọi người hãy nói "không" với các loài sinh vật hoặc cây, trái lạ mà mình chưa từng dùng qua; kể cả các loại mà do chủ quan cho rằng không độc hại hay có ý nghĩ lệch lạc cho rằng khi nấu chín thì độc tố sẽ bị phá hủy, do vậy họ liều lĩnh dùng thử!