

TẠI SAO KHOAI TÂY MỌC MẦM GÂY ĐỘC CHO CƠ THỂ

Khi khoai tây mọc mầm, tinh bột chuyển hóa thành solanine và chaconine-alpha, là hai chất có thể gây ngộ độc cho người.

>>> Cách đơn giản loại bỏ độc tố trong khoai

Dưới đây là những dấu hiệu cảnh báo khoai tây ra mầm, không còn an toàn để ăn:

Khoai tây mọc mầm độc ra sao

Khi một củ khoai tây quá già, các chất tinh bột trong khoai được chuyển đổi thành các loại đường. Đường này sẽ biến đổi thành các alcaloit gọi là solanine và chaconine-alpha. Các alcaloit thường tập trung trong thân, lá, mầm khoai tây cũng như khu vực vỏ màu da xanh lá cây của củ. Số lượng alcaloit phụ thuộc vào các điều kiện bảo quản và độ tuổi của khoai tây.

Nếu củ có vỏ màu xanh lá cây và mọc mầm khi mua, loại khoai tây này có thể đầu độc bạn. Nên gọt bỏ mầm của khoai tây để chắc chắn tinh bột trong khoai chưa được chuyển đổi thành các alcaloit độc hại và rằng khoai được an toàn. Tốt nhất là không nên ăn củ khoai tây này.

Ảnh minh họa: Stylecraze.com

Các triệu chứng ngộ độc khoai tây

Ngộ độc khoai tây có thể xảy ra nếu bạn ăn vỏ xanh trên củ hoặc các mầm khoai. Nếu ăn với lượng ít, solanine và alpha-chaconine trong khoai tây gây ra những vấn đề nhẹ ở đường tiêu hóa như đau bụng, nôn mửa và tiêu chảy. Ngộ độc nặng hơn, các triệu chứng sẽ trầm trọng và đau đớn hơn. Bạn có thể gặp vấn đề nghiêm trọng về thần kinh cùng với các trục trặc về tiêu hóa như mê sảng, tiêu chảy, giãn đồng tử, sốt theo cơn, ảo giác, đau đầu, sốc, hạ thân nhiệt, tê liệt, chậm chạp, thở chậm lại, đau bụng, nhìn kém, nôn...

Thời gian phục hồi sau ngộ độc khoai tây phụ thuộc vào số lượng alkaloid cũng như mức độ điều trị và trợ giúp y tế. Các triệu chứng ngộ độc khoai tây có thể kéo dài 1-3 ngày. Có người phải nằm viện, thậm chí tử vong do ngộ độc khoai tây cũng đã được ghi nhận, mặc dù rất hiếm.

Làm thế nào để tránh ngộ độc khoai tây

Ngộ độc khoai tây có thể tránh được một cách dễ dàng bằng lưu trữ đúng cách, ăn sớm ngay sau khi đã mua, gọt vỏ và bỏ mầm xanh. Không nên ăn khoai tây đã mềm nhũn, cũ và mọc mầm.

Nên chọn khoai còn rắn, chắc tay, không có mầm khi mua tại chợ, siêu thị.

Khoai tây mọc mầm nhờ sự ẩm áp, độ ẩm và ánh sáng. Vì vậy, bạn nên cất khoai chưa rửa ở nơi mát, tối, khô ráo nếu chưa thể ăn ngay.

Cho khoai tây vào thùng thoáng khí và không bị ẩm.

Cách nấu khoai tây cũng quyết định đến nồng độ của solanine và chaconine-alpha. Cách tốt nhất để làm giảm các chất độc này là chiên ở nhiệt độ cao (170 độ C).

Nếu bạn vô tình ăn phải khoai tây chứa chất độc, hãy đến bác sĩ ngay.