

## 哪些蔬果容易含有農藥？

導讀：蔬菜和水果可以提供非常大量的營養，適合每天食用。不過，有的蔬果很容易殘留農藥，如桃子、草莓、葡萄等。因此，食用前一定要仔細清洗。秉持先浸泡、再清洗、後切除的原則，可以有效降低農藥的殘存。

### 一、哪些蔬果容易含有農藥？

#### 1、桃子位居榜首

為了保存桃子，採收前後可能需要很多的化學品，所以它位居榜首。因此，食用桃子前一定要仔細的清洗，才能避免攝入太多農藥。

#### 2、葡萄殘留農藥

葡萄也含有高水平的農藥殘留，而且非常不易清洗。不過，葡萄皮含有豐富的營養，所以還是值得妳花時間仔細清洗食用。

蔬菜一定要大量沖洗。

#### 3、草莓不易清洗

草莓是眾所皆知非常容易殘留農藥的食物。但因為幼兒很喜歡吃，又富含有維生素C，所以，清洗草莓時，切勿清除蒂頭，並在流動的水中浸泡 15 分鐘，再用清水大量沖洗後食用。

#### 4、小番茄要小心

很多媽媽以為小番茄的表皮光滑，所以非常容易清洗，但實際上，小番茄也含有相當高的農藥水平。如果可以，選擇有機種植的小番茄。

#### 5、各種類的甜椒

甜椒含有維生素C、K、辣椒素等營養，可以幫助維持健康。不過，一片的甜椒可能就含有相當高的農藥水平，所以最好也選擇有機栽種的品種。

#### 6、馬鈴薯農藥多

馬鈴薯比其他蔬菜的農藥還要多。它們被發現含有殘留的農藥，可以損害神經系統。因此，食用前一定要仔細清洗，並選擇有機的馬鈴薯。

### 二、如何正確的清洗蔬果？

#### 1、第一步先浸泡

清水沖洗蔬果是最簡單避免農藥殘留的方式。清洗蔬果時，第一步就是先將它們浸泡在水中 3 分鐘。這樣可以讓農藥先溶解在水中。

## 2、用水大量沖洗

浸泡後的蔬果殘留農藥大多會溶解在水中，所以此時應該要用水大量沖洗，利用水流將殘留的農藥帶走，有效降低吃到農藥的風險。

## 3、切除不吃部位

清洗後，妳應該要切除不食用的部位，如蒂頭、尾端。最後才進行切除動作可以防止刀具被農藥汙染，影響了可食用的部位。

\* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

