

蔬果農藥殘留 如何正確清洗？

導讀：是否想要吃到無毒的蔬果呢？重要的是買回家的蔬果該怎麼洗，大部分都知道要洗過才能吃的蔬果，但是你真的會洗嗎？方法用對了嗎？只要清洗正確，就可以去除大部分的農藥，我們一起來關心。

一、清洗蔬果殘餘農藥方法

1、蔬果燙過清水

一般將清洗後的果蔬放置於沸水。2-5 分鐘後立即撈出，然後用清水洗 1-2 遍後置於鍋中烹飪成菜餚。

2、蔬果的清洗劑

必要時可加入果洗劑之類的清洗劑，增加農藥的溶出。如此清洗浸泡 2-3 次，基本上可清除絕大部分殘留的農藥成分。

3、清水浸泡洗滌

一般先用清水沖洗掉表面污物，剔除可見有污漬的部分，然後用清水蓋過果菜部分 5 厘米左右，流動水浸泡不少於 30 分鐘。

4、加熱烹飪去除

由於氨基甲酸酯類殺蟲劑會隨著溫度升高而加快分解，所以對一些其他方法難以處理的果蔬可通過加熱法除去部分殘留農藥。

蔬果的清洗要正確，不然很容易把農藥吃下肚。

5、削表皮更安心

對於帶皮的果蔬，如蘋果、梨子、獼猴桃、黃瓜、胡蘿蔔、冬瓜、南瓜、茄子、蘿蔔、西紅柿等等，殘留的農藥的外表可以用銳器削去皮層，食用肉質部分，既可口又安全。

6、鹼水浸泡清洗

一般在 500 毫升清水中加入食用鹼 5-10 克配製成鹼水，將初步沖洗後的果蔬置入鹼水中，根據菜量多少配足鹼水，浸泡 5-15 分鐘後用清水沖洗果蔬，重複洗滌 3 次左右效果更好。

7、儲存的保管法

某些農藥在存放過程中會隨著時間緩慢地分解為對人體無害的物質。所以有條件時，將某些適合於儲存保管果品購回存放一段時間(10-15 天左右)。食用前再清洗並去皮，效果會更好。

8、鹽水浸泡清洗

首先用清水洗去蔬菜表面的泥沙污垢，然後用鹽水浸泡 5-10 分鐘，再用清水漂洗。注意鹽水浸泡時盡量保持蔬菜表面的完整，暫不摘斷，避免溶出的藥物又吸附到蔬菜斷面，造成相反的效果。

二、個別蔬果清洗方法

1、根莖菜類去皮

應先清洗後再行去皮，凹陷不平處宜削厚一點，以除去可能附著表皮的農藥及污垢。

2、葉菜根處切根

小葉類應先接近根處切根，把葉片張開後沖洗；包葉菜類應於去除外葉後，再拆成單片沖洗。

3、花果菜類刷洗

皮食用者，可用軟毛刷刷洗；易沉積農藥的部位，如凹陷的果蒂處，宜先切除再行沖洗。削皮食用者，則先洗後再削皮。

4、葡萄食用剝皮

想除掉可能殘存的農藥，可先將整串的葡萄在水龍頭下沖洗一下，並浸泡十分鐘，之後再撥弄清洗五次左右。食用的時候盡量用手剝皮，避免用嘴去接觸到表皮。

5、草莓清洗方法

為了安全食用，可先將草莓放在濾籃內，用水沖洗後浸泡 5 分鐘左右，之後再經 5 次左右撥弄清洗，這樣一來可以去掉將近 70% 的農藥殘留。

貼心說明：常常有許多人想吃草莓又因為農藥殘留問題而感到害怕。

三、冬天洗菜的注意事項

1、蔬菜溫水浸泡

冬季寒冷，最好的方法是：用溫水將蔬菜充分浸泡 20 分鐘以上，並徹底沖洗 3 次。

2、用淘米水洗菜

還可以用淘米水洗菜，能有效減少蔬菜上的農藥殘留，但淘米水最好用頭一兩次的。

3、淘米水的用處

因為米的表面含鉀，頭一兩次的淘米水呈現弱酸性，但之後就開始轉變為鹼性，而農藥只有在酸性物質中才會失去一定的毒性。

* 資料來源：輯自中時健康 < <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。

