

## 本期健康策划——绿色生活篇



你是否担心过蔬果农药残留问题呢？你是如何清洗蔬果的呢？

### 绿色生活盘点之一：蔬果如何清洗才叫彻底？

蔬果是健康食品，但是蔬果中的残留农药却是危害消费者健康的一大杀手。不少消费者选择用盐水浸泡的方法来清洗蔬果，但盐水浸泡对清除残留农药并没有很好效果，它只能清除看得见的虫子，让虫子浮出水面，却清除不掉看不见的农药。所以，消费者最好在条件允许的情况下购买有机蔬果。但对付残留农药还是有妙计的，下列的方法如清洗、去皮、储存、烹煮都可以去除农药残留，让大家吃得安心。

#### 流动清水冲洗法

最好以不断流动的清水洗涤蔬果，用水的清洗及稀释能力，可把残留在蔬果表面上的农药去除掉。使用清洁剂、盐水或长时间浸泡在清水中，对清除残留农药是无效的。如瓜果类，像小黄瓜、西红柿、杨桃、苦瓜、青椒等有皮的蔬果，则可利用软毛刷配合不断流动的清水清洗。另高丽菜、大白菜等包叶菜类蔬菜，可将外围的叶片丢弃，内部菜叶则逐片冲洗。至于小绿叶类如青江菜、

菠菜、小白菜等蔬菜的叶柄基部，青椒、水果的向上凹陷处，都易残留农药，需小心仔细冲洗或部分切除。

#### 清洗去皮法

去皮可以去除残留在蔬果表面上的农药。蔬菜如黄瓜、胡萝卜、冬瓜、番茄等，水果如荔枝、龙眼、葡萄、柑橘、芒果、香蕉、木瓜等最好用清水清洗后再剥皮食用，以避免水果表面上的农药污染果肉。

#### 储存保管法

不要立即食用新采摘的未削皮的瓜果，因为农药在空气中随着时间，能够缓慢地分解为对人体无害的物质。所以对一些易保存的蔬菜，可以经过一定时间的存放，来减少农药残留量。适用于冬瓜、番茄等不易腐烂的品种。一般应存放10至15天以上。

#### 加热烹饪法

蔬果在烹煮过程中，可消除残留农药。农药经过加热烹煮后大多数都会被分解。也可经过加热过程，随水蒸气蒸发而消失，因此炒菜或煮菜汤时不要加盖。■

