如何清除蔬果的農藥殘餘

內容下載：

近年來國人健康意識提升，對於飲食的選擇也逐漸重視。近期媒體在食安議題的連環報導中，最常見的問題就是蔬果的藥物殘留。要如何吃得安心呢？除了前篇--「毒物安全標準和評估機制-以農藥為例」所提及，要增加自己的食品安全知識，並利用查詢相關資料庫解讀數據來選擇外，在這裡，我們也提供一些選擇食材與清洗的方法供大家參考：

食材選擇重點

1. 選擇當令蔬果 在不合適的季節所生產的蔬果，需要花費大量的農藥和肥料維持照顧，不但造成農藥殘存比例高，也增加其成本。反之，符合當季的蔬果最為健康，價格也較便宜。
2. 選擇多樣性 攝取多樣性食材，避免特定單一食材選擇，可降低累積在身體造成慢性危害的可能性風險。
3. 選擇具公信力的安全認證標章 為了讓消費者可以安心購買與食用，並鼓勵農民依規定生產符合標準的蔬果，政府大力推廣「吉園圃」安全蔬果標章，建立具有公信力的品牌認證制度，提供民眾可以輕易辨識的安心標章。另外，政府也積極推動「生產履歷制度」，參與的農民除了必須定期接受驗證機關稽查外，消費者更可從「臺灣農產品安全追溯資訊網」（http://taft.coa.gov.tw）查詢購買商品之農民的生產紀錄。藉由履歷資訊的透明化，督促農民重視生產過程、提升農業品質，保障消費者食用安全的權益和信任。嚴謹的安全檢驗標準與農產品的高品質，不僅是消費者也是所有先進國家所追求的趨勢。

蔬果清洗方法

殘留農藥依性質分為「系統型」及「接觸型」兩種。系統型農藥經由植物根部吸收，均勻分布於整株作物中，藉此除去食用的害蟲。由於系統型農藥必須靠植物體內的酵素才能分解，所以建議消費者選用遵守安全期採收的作物來避免此類農藥殘留。

接觸型農藥則是直接噴灑於作物表面，農藥會經由各種環境因素，如雨水沖刷或者陽光分解等降低濃度，故可藉由清洗或剝除外皮等方式除去大部分的農藥殘留。

針對接觸型農藥，「流水沖洗」就是最好的清潔方式！我們可以用流動的清水徹底洗滌蔬果，藉由水的沖洗力除去農藥殘留，有微小縫隙蔬果，如：苦瓜、甜椒類等，可搭配牙刷等軟毛刷輕輕刷洗；果蒂凹凸較難清洗的蔬果，如草莓、青椒類等，可以去除果蒂再清洗。

依照不同蔬果種類的清洗方式請參考如下

種類	代表蔬果	清洗方式
小葉菜類	小白菜、青江菜、萵苣、茼蒿、油菜	1. 去除腐葉，近根部切除 1 公分。 2. 清水浸泡 10 分鐘〈1 斤菜 6 公升水〉。 3. 可用手輕輕推洗莖葉部。 4. 再用清水沖洗一遍即可。
包葉菜類	包心白菜、甘藍、大白菜、花椰菜、青花菜	1. 有外葉者剝除外葉，再切成食用之大小。 2. 清水浸泡 10 分鐘〈1 斤菜 6 公升水〉。 3. 可用手輕輕推洗莖葉部。 4. 再用清水沖洗一遍即可。
瓜果、豆菜類	番茄、茄子、甜椒、小黃瓜、胡瓜、苦瓜、敏豆、菜豆	1. 去除蒂部或梗部，甜椒切除果蒂及切開。 2. 清水浸泡 10 分鐘〈1 斤菜 6 公升水〉。 3. 可用軟毛刷輕輕刷洗瓜果表面。 4. 再用清水沖洗一遍即可。
小型水果	葡萄、櫻桃、草莓	1. 葡萄剪下果粒，草莓去蒂。 2. 以清水浸泡 15 分鐘〈水位浸滿果粒〉。 3. 可用軟毛刷輕輕刷洗瓜果表面。 4. 再用清水沖洗一遍即可。
中型水果	蘋果、桃、李、梨	1. 以清水浸泡 15 分鐘〈水位浸滿果粒〉。 2. 可用軟毛刷輕輕刷洗瓜果表面。 3. 再用清水沖洗一遍即可。
大型水果	香蕉、鳳梨、西瓜	1. 外皮可以水沖洗。 2. 剝〈去〉皮食用。

參考資料：

1. 可以吃得更安心－減少蔬果農藥殘的方法，翁愫慎
   http://www.canceraway.org.tw/579aday/page.asp?IDno=48
2. 吉園圃安全蔬果資訊網 http://gap.afa.gov.tw/
3. 臺灣農產品安全追溯資訊網 TAFT http://taft.coa.gov.tw/

腎臟科主治醫師暨中華民國毒物學學會秘書長　姜至剛

NTUH