

選購安全蔬果

確實清洗農藥殘留

做個聰明的消費高手

近年國人重視生活品質，強調「衛生、適量、健康」的飲食方式，選購安全的蔬果是健康來源的第一步，行政院農業委員會提供下列的選購原則，讓民眾們當個聰明的消費高手。

一、食用部位：

由於農民多是空中噴灑，故根莖類的蔬菜較葉菜類的安全，如胡蘿蔔、馬鈴薯、甘藷較安全，筊白筍、芥菜等屬去皮食用，殘毒較少。葉菜花菜類有較高的危險性，特別是小白菜、韭菜、青江菜、金針花等。瓜類如冬瓜、瓠瓜等因體積大且去皮食用，也比較安全。

二、食用部位的形狀及特性：

大白菜、高麗菜等包葉菜，由於食用部分在裡面，所以比較安全，表面形狀凹凸不平的小黃瓜、苦瓜等比較容易聚集農藥。葉面富蠟質的果菜如茄子、青辣椒等易吸收親脂性的農藥，且青辣椒形狀獨特，上方恰有一個凹處，農藥很容易集中於此。

三、蔬果本身的特性：

萵苣、韭菜、龍鬚菜等對病蟲害的抵抗力較強，竹筍、番薯、芋頭、蘿蔔等須去皮食用，農藥殘留較少。洋蔥、大蒜、蔥、九層塔、薑帶有特殊氣味，蟲害不嚴重，農藥殘留量自然不高。四季豆、胡瓜、小黃瓜、韭菜花等為連續採收作物，採收期長，需持續噴灑藥物，農藥殘留較多。

四、蔬果的儲存方式：

脫水蔬菜由於水分揮發，體積較小，相對農藥濃度較高。柳丁、葡萄柚、橘子、檸檬等柑橘類水果，若非產季銷售，可能經過防腐處理，食用時需小心注意別讓果皮沾污了果肉。豌豆等冷凍蔬菜，冬天盛產，蟲害較少，安全性較高。

五、季節因素：

若遇颱風或豪雨時，可能提早採收而忽略農藥的安全期，造成農藥殘留的現象，所以避免選購價格過高或非季節當令的蔬果。

為了確保蔬果的食用安全，本場提供下列方法，儘量消除蔬果中的農藥殘留。

一、去皮：降低農藥殘留。

二、水沖及水洗：「泡」的方式無法去除農藥殘留，用清水並用軟毛刷洗效果最佳。

三、烹煮：

加熱使農藥分解並隨水氣蒸發，注意不要蓋上鍋蓋。

四、貯存：

放置於室溫下，有助於殘毒分解，因為低溫會抑制果菜中酵素的分解作用，所以貯存於冰箱中的效果不佳。

五、特殊方法：

如青辣椒應先將上方切除再清洗；青江菜或小白菜根部最易聚集農藥，應先切除再一葉一葉洗滌；香蕉、荔枝、柑橘等剝皮水果食用前先洗過，避免手上沾到農藥污染果肉。