據說 90%的人不會洗菜！專家教你 8 種方法去除農藥殘留

26-07-2022　　四川消委

日常生活中買來的蔬菜水果，多多少少都會有農藥殘留，那麼如何去除農藥殘留？用清水洗、淘米水洗、鹽水洗……這些方法有用嗎？何為農藥殘留？有什麼危害？

農藥殘留是指農藥在使用後經過一定時期卻沒有被分解而是殘留於農作物、生物體、土壤甚至大氣中的微量農藥原體、有毒代謝物、降解物和雜質的總稱。

農藥主要通過三種途徑進入人體內造成危害：一是偶然大量接觸，如誤食；二是長期接觸一定量的農藥，如農藥廠的工人、周圍居民和使用農藥的農民；三是日常生活接觸環境和食品、化妝品中的殘留農藥，後者是大量人群遭受農藥污染的主要原因。

農藥對人體的危害主要表現為三種形式：急性中毒、慢性危害和“三致”危害（致癌、致畸、致突變）。長期食用沒有清洗乾淨帶有殘留農藥的農產品，必然會對人體健康帶來不小的危害。

去除農藥殘留，哪種方法靠譜？

浸泡水洗法

能除去部分污染的農藥，一般先用清水沖洗掉表面污物，然後再用清水浸泡 20-30 分鐘。

鹼水浸泡清洗法

在廚房裡備一瓶小蘇打，先將表面污物沖洗乾淨，浸泡到小蘇打鹼水中（一般 500ml 水中加入小蘇打 5 克-10 克）15 分鐘左右，然後用清水沖洗 3-5 遍。

開水漂燙清洗法

一些蔬菜上面的農藥可以通過加熱的方法讓其失效。把蔬菜放在開水中煮上 1-2 分鐘，然後再清洗乾淨，蔬菜上面的農藥也會失去效應。如菠菜、豆角、芹菜等蔬菜都適用這種方法。

淘米水浸泡清洗法

每個家庭在煮米飯之前，通常會用清水把大米淘洗幾遍，我們可以把淘米水保存起來，用來淘洗蔬菜。

鹽水清洗法

使用 1%-3%的淡鹽水清洗蔬菜不僅可以去除部分農藥，而且可以除去菜根部位或者菜葉背面的紋裡躲藏著的各種小蟲。

清水小蘇打麵粉去除法

對於葡萄、櫻桃、車厘子等水果，先將水果表面污物沖洗乾淨，在小蘇打鹼水中（一般 500ml 水中加入小蘇打 5 克-10 克）再加入一些麵粉，提高水的黏稠度，浸泡 15 分鐘左右，然後用清水沖洗 3-5 遍。這種方法對清除殘存農藥、微生物、污染物、雜質等非常有效。

去皮法

蔬菜、瓜果表面農藥量相對較多，所以削去皮是一種較好的、簡單實用去除殘留農藥的方法。

★儲存法

蔬菜在存放過程中，空氣中的氧和蔬菜中的酶等活性物質能與殘留的農藥反應，使農藥氧化降解，可減少農藥殘留量，降低其毒性。

注意！不要用清潔劑！

蔬菜水果的皮薄且皺，如果使用清潔劑很容易從斷裂面滲入蔬菜水果裡，清潔劑裡通常含有漂白劑作用的螢光劑，即使是使用標明“蔬菜專用”的清潔劑，也或多或少含有對人體有害的物質。

清洗蔬果時，請注意這些事項

清洗前儘量不要破壞其結構

在清洗的過程中要做到先清洗，後折摘，這樣可以有效避免農藥在清洗的時候進入組織內部。如：手撕包菜，則應先清洗，後撕碎包菜；草莓應該在清洗後，再將草莓蒂摘除；豆角應該先整條清洗後，再摘成小段等。

清洗浸泡時間不是越長越好

研究表明，浸泡時間在 5-15 分鐘內對各種農藥去除率是比較均衡。如果浸泡時間太長，農藥可能又重新吸附在果蔬上。

不同類別的蔬果儘量分開洗

果蔬農藥大多殘留在表面，在清洗的時候要注意不同類別分開。如將荔枝與草莓一起清洗，則可能產生交叉污染。

如何能挑到農藥殘留較少的果蔬

☑儘量購買當季盛產的蔬果。不合時節的蔬果，需噴灑多量的藥劑，更易造成農藥殘留。

☑不選外形特異的蔬果。如番茄頂部尖尖，這是菜農噴灑催大、催肥、催熟激素造成的，這類蔬果不能吃。

☑不要刻意選擇“大而無孔”的蔬果。真正健康無毒的蔬果葉片厚肥、發亮、根部密集、和灑農藥後造成的漂亮是不一樣的。

☑切勿偏食某類蔬果，避免搶購蔬果。以防止菜農因急著採收而加重農藥的噴灑，農藥殘留量較多的蔬果有：韭菜、菠菜、小白菜、空心菜。

☑食用有套袋保護的蔬果。此類果蔬藥劑附著較少，如葡萄、楊桃等。不選外表有藥斑或有化學藥劑味的蔬果。

☑選用農藥殘留量較少的蔬果品種。如具特殊氣味的大蒜、洋蔥等，需去皮才可食用的冬瓜、蘿蔔、甘薯、馬鈴薯等。

☑連續採收作物的農藥殘留較多，應特別注意。連續採收作物有豌豆、四季豆、小黃瓜等，因採收期長，為預防部分未成熟的作物遭到蟲害，必須持續噴灑農藥，所以會有較多農藥殘留。

最後給大家總結一下：帶皮的果蔬首選去皮，帶葉的蔬菜可以焯水，其他果蔬可自行選擇合適的方法。