

【健康小站】

安心吃蔬果，教您如何去除農藥

營養組營養師 / 梁欣純

前陣子新聞報導有民衆飼養的鴨子吃下未清洗的高麗菜外葉後暴斃，民衆緊張的不敢購買高麗菜，使得高麗菜價格隨之下跌。台中市衛生局將民衆所提供之半顆高麗菜拿去化驗，因為其已經過水洗及去除外葉，因而未驗出有農藥殘留。依據衛生署藥物食品檢驗局97年度市售農產品的農藥監測結果，1月份抽驗71件的蔬果，結果有90%的蔬果符合規定，表示民衆食的安全仍有相關單位在為大家作把關的動作。

在我們的生活周遭，常見的蚊子、蒼蠅、蟑螂、寵物的蝨蚤、池塘裡的青苔...等，當它們影響到我們的健康、居住環境的衛生品質、甚至影響到農作物的品質與產量時，我們就會借助一些化學藥劑，維持我們的環境衛生與糧食的產量與品質。這些化學藥劑用在農林業上的，我們稱為農藥。農藥依其作用，分為除草劑、殺蟲劑、殺菌劑、殺鼠劑、殺線蟲劑及生長調節劑等。**正確的使用農藥是可以防治病、蟲害或雜草，提高農作物的生產。**

農藥經由口、呼吸、皮膚進入到人體內，對於民衆而言，農藥經由食物或飲水進入體內，當這些化學物質進入人體之後，必須轉移至肝、腎、肺或是神經系統，且達到一定的量才會使人體有中毒的現象。大部分的農藥在三天內，都可被人體內的酵素的分解作用成毒性較低的代謝產物，經由尿液或

糞便中排出，因此吃蔬果時，必須適時適地且經精確的清洗程序，會減少農藥進入體內。

什麼樣的因素影響農藥殘留的量與時間？

農藥的殘留受農藥種類的化學結構、劑型、施灑時期及方式、農作物的種類及光、熱、溫度、濕度、微生物等環境因子的影響。

農藥的結構：有機氯劑的農藥如DDT，殘留時間會較有機磷劑長。

施灑時期與方式：在農作物的幼苗期或是成長期施灑農藥，對農藥的吸收速度較快，但不一定會在食用的部分殘留。

農作物的部位：農藥殘留和蔬果的部位、農藥種類和清洗方法都有關係。農藥殘留的濃度，葉菜類高於根莖類；表面不光滑有絨毛的蔬菜或果型凹凸不平，層次愈多的農作物如苦瓜，農藥的殘留會較表面光滑的蔬菜如扁蒲、茄子等來的高。

環境因子：光、雨水、溫度、微生物...等環境因素都會對農藥造成一些物理性、水解、氧化、生物性的破壞或分解。

去除農藥的方法

大部分的蔬果在食用前都會經過一些去皮、清洗、烹煮的過程，每一個過程都會減少農藥的殘留，但不論哪一個過程，都會經過清洗的步驟，以流動的清水反覆的沖洗是去除農藥最好的方式。

削去外皮：蔬菜瓜果表面殘留農藥較多，對於水果及生食蔬菜，建議將表皮削除及去除外葉，可以有效去除殘留農藥，例如根莖類、剝皮食用的水果。

用水清洗：用水浸泡片刻再用流動的水仔細的沖洗是最佳的方法。當然也根據蔬菜種類的不同，清洗的方式也不同，葉菜類如小葉菜類應先將根部切除，將葉片展開沖洗；包心菜類則先去除外葉後，再剝成單片清洗。

刷除法：適用於連皮一起吃的瓜果類的蔬菜，如小黃瓜、苦瓜等。可以使用軟毛刷刷去表面附著的農藥。

貯存：農藥隨時間增加，會慢慢地分解，對於較易保存的瓜果類、根莖類蔬菜，購買回來之後，存放一天至數天，可以減少農藥的殘留量。

加熱烹煮：將蔬菜放在沸水中煮2至5分鐘，然後撈起用清水沖洗，也是去除農藥的方法之一。烹煮可以使農藥加熱分解，隨蒸氣揮散或溶入油水中，烹煮的時間愈久，溫度愈高，去除農藥的效果愈大，但營養成分流失也較大。對於氨基甲酸酯類的農藥隨著溫度升高分解加快，對芹菜、菠菜、小白菜、豆角等蔬菜可以採用這種方法。

選用季節性蔬果，農藥殘留少

農藥的殘留我們看不到、聞不到也摸不到，在選購時無法辨識，因此造成民衆的不安全感。建議購買當季或產地的蔬果，一般不是當季或是提早採收的蔬果，在颱風季節搶收蔬果，使用或殘留的農藥會比較高；農作物在不適合的環境下生長，也需要大量的肥料及農藥維持它的生長。因此季節性及產地的蔬果農藥殘留會比較少。

這些都可作為選購及處理蔬果減少農藥殘留的方法，建議消費者在選購蔬果時，最好選擇具有優良信譽的商家產品，如吉園圃標誌者，以確保飲食的安全讓民衆可以買的安心，吃的放心。

