

# 怎样才能放心吃果蔬 专家教你有效“去农残”

2017年,美国环境工作组发布“果蔬农残排行榜”,草莓、菠菜、油桃、苹果、桃子、梨、樱桃等被列入“农残黑名单”。除了美国,农残防控在德国、日本等发达国家也是难题。消费者不禁担忧:“我们还能放心吃果蔬吗?”

为此记者采访了相关专家,为你破解关于果蔬农残的谣言,手把手教你最安全的清洗果蔬方式。



## 有农残 ≠ 一定有害

从全国来看,我国果蔬安全水平总体稳定。据农业部统计,2009年~2014年我国果蔬样品监督合格率高达95%以上。

农残的危害跟摄入量有关,任何农药都需要达到一定的量才会产生危害。农业部、国家卫生计生委等部门对上市的水果、蔬菜都规定了农残最低标准,只要在标准范围内,一般不会对人体产生危害。

但是,中国林业科学院首席专家杨忠岐仍然表示了担忧,他认为我国农残防控形势依然严峻。长远来看,农残易在体内蓄积,可能导致心脑血管病、糖尿病、肝病、癌症等多种疾病,还会通过孕育殃及子孙。

## 捍卫家人健康 对号入座除农残

### 焯水 靠谱指数★★★★

焯水是比较健康的烹饪方式,既可以省火也能减少植物油的使用。在热水中,农药的溶解性增强,因此去除农残的效率比冷水高。焯水1~10分钟,去除农残的效果都不错,而且并不是时间越长效果越好。考虑到营养流失的因素,建议焯水1~2分钟为宜。

### 去皮 靠谱指数★★★★

对那些表层有蜡质的果蔬来说,水溶性的农药难以穿透,而脂溶性的农药一般也会被固定在蜡质层中。因此,去皮是最可靠的去除农残方式之一,大约可去除90%以上。建议大家直接清洗后去皮,不用浸泡。苹果、黄瓜等果蔬去皮会流失一部分营养,如抗氧化物、膳食纤维等。

### 清水洗 靠谱指数★★★

清水浸泡、流水冲洗是最基本的果蔬清洗方式,它简单、廉价、适用面广。但很多研究表明,长时间浸泡对去除农残并没有好处。

一般认为10~15分钟的浸泡效果较好,这是因为浸泡时间过长,果蔬会重新将农药吸附进去。对于黄瓜、苹果等瓜果类,如果不准备去皮,可以浸泡后在流水下搓洗、擦洗。

### 淘米水、面粉水 靠谱指数★★

淘米水和面粉水均为弱碱性,这可能与其中的淀粉和矿物质有关。在弱碱性环境下,有机磷农药的去除效率比清水略高一些;面粉、淀粉可能还存在一定的吸附作用,有助去农残。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅认为,果蔬农残分两类:一种是附着式,农残只是在果蔬表面;另一种是内吸式,农残已经渗入果蔬皮中。对于前者,可冲洗去除部分农残,后者只能削皮。实在担心农残问题的人可以全部用削皮的方式处理。

最后,专家强调,消费者不必对农残过度担心,随着科学技术水平的提高和农产品质量监管工作的加强,我国农产品安全水平正在不断提高。只要大家在正规渠道购买就没有问题,请放松心情,理性对待。

■来源于生命时报



## 果蔬农残排行榜

### 豇豆、韭菜最易有农残

韭菜农药用量较大,容易残留在叶中。豇豆也要使用大量农药,且不同成熟期的豇豆会同时打药,会导致一些已成熟的豇豆还没等到农药自然分解,就被售卖。

### 大棚蔬菜并非安全

大棚里通常是高温高湿的环境,有利于反季节蔬菜生长,也适合病虫害生长。除此之外,大棚里多数都是同一块地,连年种同一种蔬菜,造成土壤中的同一种病虫害有连年繁殖的机会。如果不是采用生物防治等安全手段防治病虫害,就必须大量使用农药。

### 土豆比红薯、花生农残少

红薯、花生虽然在地下生长,但非常容易生线虫,而对付这种线虫的“杀线剂”毒性非常强。相对来说,土豆生虫较少。

### 圆白菜、大白菜比较安全

圆白菜、大白菜一般在秋季

种,距离冬季上市时间较远,农残较少。且这两种菜都是从里向外逐步生长,最外层的叶子可能接触到农药,所以吃时只需把外层叶子多剥掉几层即可。

### 有刺激性味道的菜不易生虫

像茴香、香菜、辣椒、芥蓝等蔬菜,因为有独特的味道,病虫害少,因此农药用得也较少。此外,像猕猴桃、核桃、栗子等带厚皮的水果和坚果,病虫害更少,生长周期又长,基本没有农药残留。

### 天然野菜不打药

真正的野菜农药残留比较少,不过,只有蕨菜是真正长在山里的天然野菜,苋菜、芥菜很多都是人工种的。芥菜易生蚜虫,用农药较多。

### 有虫眼的蔬菜不一定农残少

有人以为叶子上有虫眼的蔬菜是安全的,实际上,也很可能是蔬菜被虫子咬过后,刚被打了农药。

