

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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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，翁愷慎
<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