

如何避免食物中農藥對身體的影響

食物中的農藥是否會對身體產生影響，可以先針對農藥的定義來讓大家了解。農藥包括除草劑、殺蟲劑、殺鼠劑、殺菌劑、植物生長調節劑等，至於室內、家庭或居住環境所使用之殺蟲劑、昆蟲忌避劑，或是肥料和營養液等為促進植物生長及健康的產品，都不屬於農藥（參考網址：

<https://pesticide.baphiq.gov.tw/web/briefDetailView.aspx?sn=15>）。

農藥登記有一定的流程，包括其毒性和安全性，而各種農藥的使用原則，也都有清楚的規定，農藥的使用不只要考量對人類有益，也要考量對環境是否友善，對於動植物相關及細菌、病菌、線蟲等等也要依據環保平衡的觀念來使用。農藥的施用，有一部分原因是要維持農業產品一定的產量、減少病蟲害的侵擾，但為了同時要確保食物安全，政府對農民主要以安全用藥教育宣導及農藥殘留監測兩層面雙管齊下作管理，除了輔導農民遵守相關農藥使用的規定外，並以核發吉園圃標章作為安全認證的標準。生產者對於農藥的施用、管制和採收點等等，均須符合相關規定，且產品經檢驗合格，才能領用吉園圃標章。這些規定透過教育和宣導，讓農民可以自由選擇是否加入吉園圃標章，也讓民眾在購買蔬菜水果時可依據此安全認證作為選擇參考。有人或許會覺得標章認證並非採高規格把關，但是在這茫茫食品界中，標章還是有其值得鼓勵和肯定的價值。

要確定農藥殘留量是否安全，須經過毒性試驗，每種毒性都有標準值要去測試，經過大量數據的毒性試驗後，才能成為動植物防疫檢疫局訂定檢驗標準值的依歸，農政單位針對高毒性的農藥標的，也希望能漸漸做一些退場機制的準備。然而，只要我們所購買的食物曾使用農藥，就不免或多或少會有殘留，而不時出現某某超市產品農藥檢測不合格的新聞報導，也讓大家對於食物中農藥的殘留聞之色變。如何選購符合安全劑量的食物，在此提出以下幾點作為參考：

1. 民眾要選擇貼有標章值得信任的食物，農政管制單位要協助農民與業者進行標章的管控，讓執行措施更徹底、讓標章更具公信力，並透過輔導和教育，使更多農民與業者願意加入符合標章規範的行列。
2. 對於小農的農產品，其安全性相較其他已參與標章認證的農民農產品來講，更不清楚，因此農政單位要更用心介入輔導，確保其農產品符合安全標準。
3. 針對如何減少食物上的農藥殘留，一般提到以大量清水沖洗的方法，僅對水溶性農藥是有效的，尤其是葉菜類表面殘留的農藥。然而，農民對於何時為禁止施藥期和適當採收期，在採收端來說是很困擾的，民眾對此也很恐慌，解決的辦法還是要從農政單位端著手。除了建立農民用藥標準

流程和輔導機制外，同時也要對農產品進行適度地抽查和檢驗，並公布不良廠商。雖然可能因此會造成部分廠商農產品滯銷，但是透過這些機制的確實運作，才能讓民眾食用農產品有相對的保障，也才能保護遵守規範的農民與廠商。農民依照標準施藥流程，農藥殘餘量超標的機會就會減少，透過民眾選購標章農產品的選擇權機制，會讓這個制度更上軌道，也會增進選購食品的安全性。

至於，之前政府公告修訂「農藥殘留容許量標準」，提高部份水果的農藥殘留容許量，是否會導致罹癌機率增加這個議題，一般會造成癌症的潛在因子相當多，是否因為農藥殘留而增加罹患癌症的機率，經過動物實驗，尚無法以這個結論來概括，必須做更多的觀察和研究，因此民眾也無須過度的擔心和恐慌。

口述／資料提供：臺大醫學院毒理學研究所副教授暨腎臟科主治醫師 姜至剛

採訪／撰稿：公共事務室中級管理師 鍾旻園