



65 如何有效去除食品上的残留农药?

据报道,有超过 80% 的居民对蔬菜水果上残留农药问题表示担忧。有关食品安全机构也再次发出警告:绝对无污染的农产品目前是不存在的,无公害也只是相对而言的。这再次引起了人们对蔬菜水果上残留农药的关注。

其实,采用一定的方法对去除残留农药还是有帮助的。

(1) 浸泡及水洗法。这种方法尤其适用于各种叶类蔬菜。具体步骤:①用自来水冲洗掉表面污物;②用清水浸泡叶菜 20 分钟;③浸泡后再用自来水冲洗 2 遍。应注意的是,浸泡时不宜添加食盐或果蔬清洗剂。

(2) 去皮法。削去外皮可有效去除残留农药,当然也会伴有少量营养素(特别是微量营养素)的损失。

(3) 贮存法。部分农药会缓慢分解为对人体无害的物质,可将易于保存的瓜果蔬菜存放一定时间(一般为 2 周左右),以减少农药残留量。

(4) 加热法。对芹菜、菠菜、小白菜、豆角等蔬菜可以采用这种方法。可将蔬菜在沸水中煮 2~5 分钟,然后用清水冲洗 2 遍。这样做可使部分杀虫剂随温度升高而加快分解。

(5) 臭氧法。利用臭氧强大的氧化能力起到杀菌和去除农药的作用。

相关链接

农药残留是指农药使用后一定时期内没有被分解而残留于生物体、收获物、土壤、水体、大气中的微量农药原体、有毒代谢物、降解物和杂质的总称。农药残留会造成严重的农药污染问题,严重威胁人体健康。目前,世界上约有 1000 多种人工合成化合物被