



「食」在毋安心

天時漸漸轉熱，睡日時被骨蓋毋核了，家庭主婦利用閒時將被骨、大襖洗洗晒晒啊，準備收起來。電扇、冷氣歸夜仔開等，正毋會熱到睡毋落覺。日時頭又無落雨哪，行出去外背黏時就歸身汗！上班、做事、讀書個人隻隻都想愛來一杯冰冰个涼茶灌落肚，毋知有幾好哪！

毋過，這陣仔看新聞報導，有兜賣涼茶个店用个玫瑰花、茶心个農藥超過標準，大家人盡擔心，每日淋涼茶毋就食落盡多農藥？會擔著癌症無？食恁多農藥落去，有解藥做得解毒無？除忒農藥个问题，還有食用油品、牛乳、日本進口有輻射汙染个食品、基因改造豆仔做个豆類食品……這兜問題造成大家人「食」在毋安心哦！

普通个常識就知得，農產品假使係完全無射農藥，早就分蟲仔食淨淨了，仰輪得著農民收成賣分俚等啫？一般斯愛射忒藥仔過一段時間，到安全期間才做得採收，農藥殘留个量就會盡少。檢驗農藥个標準係衛生福利部食品藥物管理署訂定个，政府訂个標準越至嚴，就越至保障大家人食个安全。

有學者提出一種講法，雖然有兜東西殘留農藥个量無超過標準，就驚兩三種農藥攞合共下，藥性會加倍！還有過特殊體質个人，食著一息仔化學藥品就會過敏，千萬愛注意自家食落肚个東西係麼个。大家人希望農民同生理人愛有良心，愛攞入去食品裡背个東西定著愛食品級个才做得。

嘎佢等每日食落恁多人工个東西愛仰仔正好啫？專家有教幾個方法：愛多淋白湯茶、愛多運動，就會屙尿、流汗將一部分毒素排出來。愛多食五穀類同季節个青菜、果子，提高身體排毒个能力。盡量自家在屋下煮來食，買歸來个菜愛洗過多擺啊，洗忒一息農藥。愛食自然个食物，莫食加工个食品，就會減少接觸化學品。

希望大家人都康健食到百二歲。

作者：吳秀梅

☆詞彙學習☆

【天時】tien' sii'：天氣。

【被骨】pi' gud'：棉被。

【大襖】tai o'：大衣。

【黏時】liam' sii'：馬上。

【茶心】ca' xim'：茶葉。

【淋】lim'：喝。

【擔著】dam' do'：得到某種疾病。

【攞合共下】lo' gab' kiung ha：混合在一起。

【生理人】sen' li' ngin'：商人。

【白湯茶】pag tong' ca'：白開水。

【屙尿】o' ngiau：小便。

☆文法學習☆

【越至……越至……】iad zii……iad zii……。越……越……。例：阿姐妹越至驚，阿弟牯就越至愛扭黃蜚嚇佢。（小妹妹越怕，小弟弟就越愛抓蟑螂嚇她。）