

新版果蔬农药残留排行榜出炉：油麦菜排第一，西葫芦排最后……

清洗果蔬，农科院专家有办法

今日女报 / 凤网记者 李诗韵

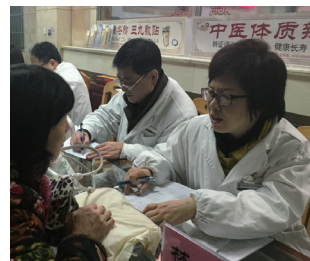
健康身边事 >>

冬季带状疱疹患者剧增——
身体疼痛，
小心带状疱疹缠上你

今日女报 / 凤网讯 (记者 李诗韵 通讯员 梁辉) 入冬后，皮肤问题日益明显。近日，记者从湖南省人民医院了解到，带状疱疹病人明显增加，占皮肤科住院人数的近六成。医生提醒，寒冷天气、抽烟、喝酒、熬夜等习惯导致人体免疫力下降，带状疱疹病毒容易趁虚而入。

“不少病人是从骨科、眼科等科室就诊或者住院后转过来的。”该院皮肤科副主任医师陈伟华介绍，由于带状疱疹发病初期以疼痛为主，在出现皮肤水疱之前，往往因疼痛部位的不同，被误以为是肩颈、腰部劳损等骨科疾病，或者心脏病、阑尾炎、胆囊炎等。不少人因为没有及时确诊和有效治疗，造成失明、耳聋、面瘫、病毒性脑炎、心肌炎等并发症。陈伟华提醒，带状疱疹的疼痛为神经痛，可以呈现阵发性加剧，患者往往有电击、针刺感，可以据此与其他疼痛加以鉴别。

冬至养生节，湖南中医分享健康食谱



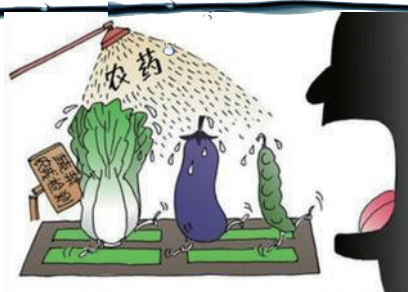
今日女报 / 凤网讯 (记者 李诗韵 通讯员 陈双) 又到冬至日，12月22日，湖南中医药大学第一附属医院举办的“冬至养生节”活动吸引湖南民众热情参与，体质辨识、三九敷贴、膏方调理、阿胶炒制、艾灸足浴药熨等传统中医中药保健项目受到市民广泛欢迎。

活动现场，近千人来到湖南中医附一，进行养生健康保健。湖南中医附一治未病中心主任李晓屏教授告诉记者，随着中医中药传统文化的不断普及，群众的养生保健治未病意识越来越强，今年冬至养生，前来养生调理的市民比往年增加了30%以上。

当天的“冬至养生节”，医院推出了敷贴温阳、足浴振阳、艾灸壮阳、药熨透阳、盐包通阳、膏方调阳等一系列中医中药保健项目，帮助市民扶助阳气，养生调理。

渐入年底，亲朋好友的聚餐越来越多。不论是在外觅食还是在家请客，饭桌上总少不了那些五颜六色的漂亮果蔬。可是，近日一份由国际环保组织公布的《2015中国一线城市果蔬农残排行榜》出炉后，平日你爱吃的果蔬你还敢摆上餐桌吗？

毒韭菜、毒草莓、毒豇豆……看看上榜的“毒”菜，难免让人心有余悸。不过，对付“毒”菜的最好办法可不是拒绝果蔬，要不，你也学学果蔬专家的好方法，将果蔬健康进食！



链接 >>

果蔬农残清洗大比拼

淡盐水：可溶解甲醛及农药残留

对于甲醛及农药残留，可以选择使用淡盐水洗菜。关于淡盐水的浓度，与我们平时漱口用的淡盐水浓度相似即可。关于洗菜的时间长短，可以在淡盐水中泡3—5分钟，然后用清水进行漂洗。

淘米水：放置一定时间后洗菜效果更好

用小苏打水或淘米水洗菜的方法也是可取的，这是因为小苏打水及淘米水均呈碱性，能够起到减轻蔬菜中有害物质的目的。刚刚淘过米的水，碱性并不十分明显，发酵后洗菜效果会更好。另外，淘米水本身有一定黏性，可以吸附食物表面附着的一些农药及化学物质。

面粉水：分解农药逊于淘米水

使用面粉水洗菜也是可取的，但需要提醒的是，与淘米水相比，面粉水的碱性稍低，分解农药残留的能力会稍低，尤其是对于含磷农药的分解，而淘米水通常可以将一些含磷农药进行水解，降低其毒性。

果蔬清洗剂：效果强于淘米水但安全性较差

果蔬清洗剂也是不少人清洗蔬菜的选择。用果蔬清洗剂，如果能够保证清洗剂的质量，洗涤效果一般会比淘米水更好些。但需要说明的是，有些果蔬清洗剂中含有化学成分，与上述几种方法相比，有时安全性相对较差。



餐桌必备油麦菜排榜首

近日，国际环保组织绿色和平公布了一份《2015中国一线城市果蔬农残排行榜》，在这份跨时一年、由466项欧盟农残检测得出的榜单上，高毒农药检出率下降，但果蔬最突出的混合农残问题依然严峻。据榜单数据，果蔬农残排在首位的是：油麦菜，而最少的则是：西葫芦。

“任何农药都需要达到一定的量才会产生危害。”湖南农业科学院果蔬专家刘萍介绍，根据这份榜单显示，混合农残的问题仍旧不容乐观，每种蔬菜平均混合5种以上的农残。但实际上，有农药残留与有害健康还是有区别的，农药残留种类多也不代表危害大。在这份榜单上，明显的叶

菜的农药残留要高于瓜果类。对此，刘萍认为，夏季叶菜会相对农残更多一些。由于虫害高发，有些种植户有可能会违反国家规定在叶菜上喷洒农药。不过，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。

去除农残，有这些窍门

◆最安全：圆白菜、大白菜

“经常与农药打交道，多少能知道，哪些果蔬更安全。”湖南农业科学院果蔬专家李建军说，在自家餐桌上，最受欢迎的果蔬就是圆白菜和大白菜。它们一般在秋季种，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。

那么，同属叶菜类，油麦菜、卷心菜该怎么吃？李建军建议，把叶菜买回家后，先散开放置半天的时间，让农药挥发掉一部分。阳光照射可以让农药分解破坏，照射五分钟，有机氯的含量可以大大降低。

油菜类的蔬菜清洗时，从根部往上多切一部分，以让每个叶片都散落不相连为宜，而菜根部分建议舍弃。叶菜单瓣下来后流动水冲洗，因叶片部位的农药会顺势流到叶片根部，所以根部要丢弃。

◆较安全：土豆、茄子比红薯、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，有害人体健康。

“吃土豆是相对安全的。”中南大学湘雅二医院营养科主任唐大寒表示，土豆生虫较少，且削皮而食，农残相对较少。另外，茄子、黄瓜、萝卜等带皮果蔬会好处理，尽管皮的营养含量较高，但在无法保证其安全性的时候建议削皮食用，避免农残。

唐大寒认为，清洗黄瓜时，可以用一点盐搓洗一下，削皮后食用。青椒、番茄等喷洒农药时，一般从上往下撒，蒂处是最容易有残留。所以，清洗时要去蒂，最好切除掉蒂部0.5—1厘米，丢弃不用。除此之外，瓜果类蔬菜若不便清洗（如苦瓜、南瓜等），其农药残留通常会分布在它的凹凸面与缝隙中，需要流水用牙刷冲洗后加小苏打浸泡，食用前焯烫一下。

◆最危险：反季节蔬菜农残高

在最新排行榜中，除了油麦菜，韭菜、豇豆也是农残较多的果蔬。唐大寒认为，有一定的道理。因为韭菜农药用量较大，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，这就会导致一些已成熟的豇豆还没等到农药自然分解，就被拿到市场上售卖。

“爱吃反季节蔬菜是很不健康的。”唐大寒说，大棚里的蔬菜长期生长在高温高湿的环境下，利于病虫害生长，所以喷洒农药是必不可少的。尽管有些菜叶上有虫眼，但不代表蔬菜是安全的，实际上，也很可能是蔬菜被虫子咬过后，刚被打了农药。如果打药时，蔬菜已离收获期很近，那么有虫眼的果蔬反而农药残留高。

另外，十字花科蔬菜也是农残较高的，像蘑菇、菌类食物，因为缝隙容易保留农药，所以清理时需要特别注意。建议大家在用水冲洗后，再用淘米水或者小苏打水浸泡，二十分钟后，掰成小块再次冲洗。