

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/凤凰网记者 李诗韵

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!

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医师唐大寒表示, 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。

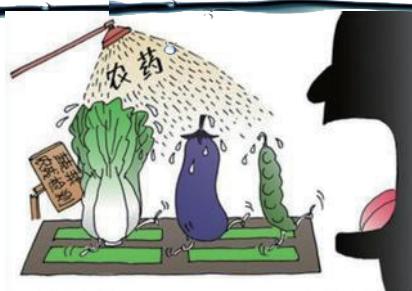
◆最危险:

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, 利于病害虫生长, 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, 也很有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, 焙成小块再次冲洗。



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。刚刚淘过来的水, 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: 分解农残逊于淘米水

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。



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/凤凰网(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/凤凰网(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。