

# 食用农产品安全小贴士

食品安全无小事，我们在日常生活中，怎么才能吃得更放心呢？

**一是储存放置。**蔬菜、水果在储放过程中，空气中的氧和蔬菜、水果中的酶等活性物质能与残留的农药发生化学反应，使农药氧化降解，减少农药残留量，从而降低其毒性。其次，光谱效应也会使蔬菜、水果中部分残留农药被分解、破坏。经日光照射后的蔬菜、水果，农药残留较少。一些耐储藏的土豆、白菜、黄瓜、西红柿、白菜、甘蓝、卷心菜等，购买后可以放几天，一方面可以使其继续熟化，另一方面农药会伴随时间降解残留减少。

**二是浸泡洗涤。**水洗是去除蔬菜、水果其他污物和农药的基础方法。一般先用清水冲洗掉表面污物，然后再用清水浸泡 20~30 分钟，期间加入果蔬清洗剂可增加农药的溶出，也可采用碱水浸我国使用的农药主要是有机磷类，有机磷类农药在碱性环境下会迅速分解而失效。日常生活中可将表面污物冲洗干净的蔬菜水果浸泡到小苏打碱水中（一般 500 毫升水中加入小苏打 5~10 克）15 分钟左右，然后用清水冲洗 3~5 遍即可。

**三是去皮。**蔬菜、瓜果表面农药量相对较多，所以削皮是一种简单实用去除农药残留的方法。削皮后，蔬菜、瓜果表皮上面残存的农药和寄生虫卵就会被完全清除干净。

**四是焯水。**热水中农药的溶解性增强，因此去除农残的效果比冷水好。一些蔬菜上面残留的农药通过加热还可以让其失效，日常生活中可把蔬菜放在开水中煮上 1~3 分钟，然后再清洗干净。