

鹽巴洗去農藥？

很多家庭主婦在清洗蔬菜水果的時候，習慣加入一些鹽巴，希望能洗去蔬果上殘留的農藥，然而，這種觀念及做法是不是真的正確呢？

台北醫學大學附設醫院營養室主任楊淑惠表示：鹽水能否清潔蔬果，要視濃度而定。正確的鹽水清洗蔬果法，是以1%濃度的鹽水（相當於5公升的水中加入三湯匙半的鹽）浸泡蔬果約10分鐘，再以清水沖洗3分鐘。由於多數農藥為水溶性，利用鹽水的鹽溶原理，可破壞農藥和蔬果之間的結合力，增加殘留農藥在水中的溶解度；但如果鹽水的濃度過高，例如5%以上，反而會因為鹽析效應，使農藥從蔬果表面滲透到裡面。楊淑惠亦表示，上述的結論是由文化大學曾進行之「以精鹽清洗蔬果對殘留農藥的影響」研究得知的；而衛生署也曾肯定以鹽水清洗蔬果的效果，因此，濃度適當的鹽水的確具有清潔效果，但切忌加入過多鹽巴，造成反效果。

但輔仁大學食品營養學系教授，研究發展處處長丘志威表示，國內的確有學者以3%濃度的食鹽溶液清洗蔬果，再以精密儀器檢測農藥的殘留量，實驗結果證明，用清水與食鹽水清洗的效果幾乎沒有差異，也就是說，洗蔬果加上精鹽不會洗得比較乾淨，

徐惠娟

護理師

也不會有反效果。原因是，一般的農藥分為脂溶性與水溶性，噴灑於蔬果上的農藥多半屬水溶性，水溶性農藥是直接用清水就可以沖掉的，加鹽並沒有特別的作用；而脂溶性農藥則無法溶於水。

食鹽的主要成分是氯化鈉，性質穩定，不容易與農藥發生化學作用黏著於蔬果上。所以清洗蔬果時，唯一的訣竅就是「細心」，先以清水浸泡過，然後在流動的水下，一葉一葉地沖洗乾淨。因此，一般民眾料理蔬果時，能削皮的就削皮、能搓洗的就搓洗，有些不好處理的蔬果（比如草莓、葡萄），則最好經過長時間浸泡，並在流動的水下沖洗，如此才能夠減輕農藥殘留的疑慮。

農藥和所有的化學品一樣，都具有毒性，但農藥不一定是毒藥，農藥的毒性是以對防治對象的效果為主，效果好的對人的毒性不一定高。政府為保護使用農藥者之安全，將農藥的急性毒性值分為四級：第一級為極劇毒，不准使用；第二級為劇毒，國內限制使用，此二者在包裝上規定一定要有紅色骷髏頭警告標示；第三級為中等毒，包裝上規定有「X」警告標示；第四級為輕毒，包裝上無任何標誌。

總而言之，任何清洗方法只能去除殘留於表面上的農藥，清洗蔬果時加入鹽巴並沒有好或不好的問題，重點在於鹽水的濃度，而用水浸泡片刻再仔細沖洗是最好的方法，但更重要的是，我們必須細心且耐心地一次又一次沖洗乾淨，才能徹底的去去除食物表面殘留的農藥，因為「細心」才是最萬能的清潔劑。

