

食不安，蔬果殘留農藥

指導老師：詹于誼
第五組

4A2H0063吳宜庭、4A2H0053蔡驍翎、4A2H0099楊雅雯、4A2H0083蔡宜頻、4A2H0061李佩玲

這幾年來爆發的食安問題層出不窮，對我們身體也造成許多影響。然而現代所生產的食物也影響到環境。



使用大量農藥或是化肥等種植的作物，不外乎就是為了提高產量或是防蟲害，但這也同時高度依賴不可再生資源，以及使有毒害化學物殘留在土地或是蔬果上。例如：化學合成肥料等。

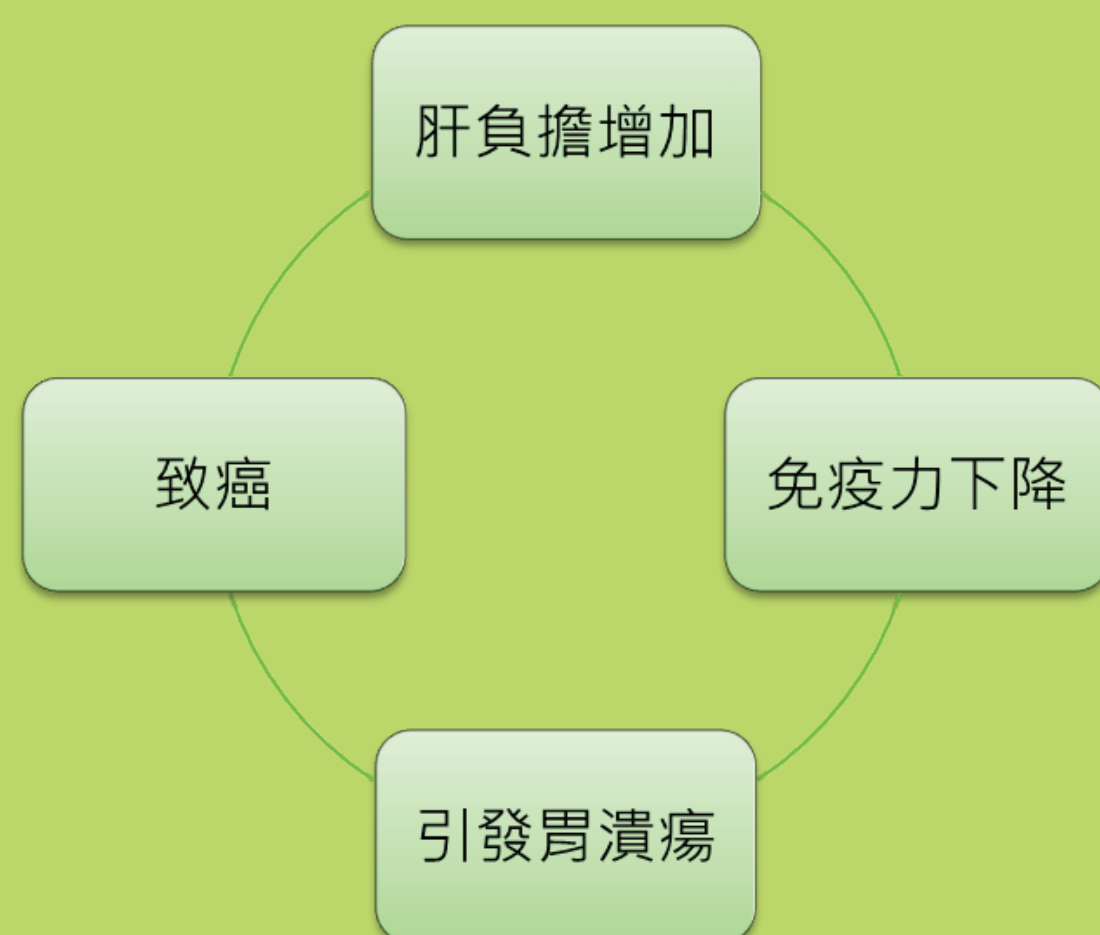
長期食用殘留農藥的作物，帶來的危害

肝負擔增加：肝臟會吸收毒素，進行分解。但長期的食用有農藥的菜蔬蔬果，肝就得不停工作分解毒素。長時間這樣就或引發肝硬化、肝積水等病症。

免疫力下降：農藥進入身體後被血液吸收，之後藉由血液分布到神經突觸和神經肌肉接頭處，直接的傷害神經元，使中樞神經壞死，而各器官免疫力下降。

引發胃潰瘍：腸胃消化系統容易殘留毒素。累積在體內久了，就會引發慢性腹瀉、噁心等症狀。

致癌：農藥所含的化學物質會使組織內細胞產生癌變。



哪些蔬果最易殘留農藥？

搶收搶種的蔬果

非時令蔬果

連續採收作物

高經濟價值

清洗方法

方法	作法
加入輔助劑浸泡洗滌	加入小蘇打，浸泡~10分鐘，可去表面有機磷殺蟲劑。之後再沖洗一次即可。
清水浸泡	先用清水清除表面髒汙，再浸泡約10分。清洗再浸泡2次後，大部分農藥都會被清除。
殺青	放置85-100℃熱水中加熱數分鐘，速沖涼水，可去除部份農藥。
儲存	空氣中氧氣可分解部分農藥。可將容易保存的蔬果存放一段時間，可降低農藥殘純量。
去皮	最簡單的方法。不過適用於帶皮的蔬果。例如：胡蘿蔔、南瓜等等，削皮前後沖洗，再去皮就好。

南台街小吃用油					
用油品質	A 炒菜		湯品		炸物
	用油程度：適中	品評說明：玉米很鹹，其他都還好沒有油膩感跟油煙味。	用油程度：適中	品評說明：油膩感適中，有添加香油讓味道提升且不影響風味。	用油程度：適中
	B 炒飯		湯品		
	用油程度：適中	品評說明：不油膩，底下殘油量不黑，有時常換油。	用油程度：低	品評說明：沒什麼味道，很多的薑絲提升味道，用油少量。	

現今食安問題越來越嚴重，消費者對於食材的挑選也越來越謹慎，很多產品都有標示成分、來源、有效期限等等，蔬果卻沒有，我們總不能叫農夫都不使用農藥，唯一能吃得健康且安心的方法就是學習如何挑選蔬果與清洗方法，擁有這些技巧再也不必擔心食不安了。