



3. 如何去除果蔬上的农药残留？

去除果蔬农残的三板斧是：清洗、去皮、烹饪。

清洗是去除果蔬上残留农药的基础方法。一般先用水冲洗掉表面污物，然后用清水浸泡，但浸泡时间不宜太长，以免表面残留农药渗入表皮破损的食物内部。该方法适合菠菜、金针菜、韭菜、生菜、小白菜等叶菜和葡萄、草莓等难去皮的水果。

去皮是一种较好的去除残留农药的方法，
可用于苹果、梨、猕猴桃、黄瓜、胡萝卜、冬
瓜、南瓜、西葫芦、茄子、萝卜等果蔬。



烹饪、加热也会促进农残降解。
可将洗净的蔬菜放入开水中烫至颜色
变深后捞出，适合菠菜、小白菜、圆
白菜、青椒、菜花、豆角等多数蔬菜。

如果依然担心，果蔬搭配多样化也会
有帮助。由于每种果蔬的摄入量减少，可
以相应地降低在该种果蔬上所残留农药的
摄入量。而不同的果蔬使用的农药不尽相
同，而且不同农药残留不一定产生累加效
应，因此有助于减少农药残留带来的健康
风险。

