

農藥

Pesticides

農藥自 1900 年以來已被使用。它不但促進蔬果的品種及供應量，幫助增加農作物的收成，而且減少農作物在儲存和運送途中腐壞受損。

近年來，消費者被鼓勵多吃蔬果以增進身體健康，卻又因為用於種植食物當中的農藥日益增多，以致人們逐漸關注該等“化學成份”的安全程度。雖然在動物測試中證明長期攝取大量農藥可能會增加患上癌症及先天缺陷的機會，但該等元素對人體健康所產生的長期影響還未有清楚界定。

「聯邦食品及藥物管理局」和「環境保護局」是專責制定農藥使用法例及規限人體對農藥每天可接受的份量。根據最近研究報告指出，存在於我們食物的殘餘農藥含量遠低於安全指標，因此對人體健康不應構成較大的威脅。所以消費者應繼續以蔬果作為健康飲食的基本食物。

縱然我們不能完全去除日常食物中殘留的農藥，以下提供的方法可以減少服食該等物質的機會：

1. 選擇不同種類的均衡食譜可減少吃下同種類農藥的機會。
2. 選擇合時的產品，因為在適當季節種植的農作物，通常無需使用大量農藥。

3. 多購買本地出產的蔬果，因為進口農產品通常含有較多的剩餘農藥。
4. 在自來水下沖洗食物表面污垢及農藥。
5. 洗刷硬的蔬果如芋頭、馬鈴薯、蕃薯、紅蘿蔔、梨子等，特別是連皮吃的蔬果。
6. 去掉加有蠟質的蔬果的表皮，如蘋果、青瓜、茄子等。蠟質本身並無害處，卻把殘餘的農藥封在蔬果的表皮，難以去除。
7. 食用捲心蔬如椰菜、生菜時把最外的一層葉子丟掉。
8. 把西芹的葉子及頂部去掉。實驗證明西芹的殘留化學成份比其他產品為高。
9. 去掉肉類、家禽、魚類的皮及脂肪。原因是以吃植物為主的動物及魚類可能已攝取了部份農藥並積聚於身體的脂肪及表皮之中。
10. 選購被鑑定為“有機”(ORGANIC)的食物，即在生產過程中沒有採用農藥、抗生素或荷爾蒙。

其實，不少實驗證明多食蔬果對身體非常有益，特別是有助減少患上某些癌症及心臟病的機會。因此，遵照以上的辦法，享受不同的蔬果對健康的裨益將遠遠超過微量殘留在食物上農藥對身體的負面影響。

華人社區健康資源中心編譯，1994 年版權所有
5/2007 修正

©1994 Chinese Community Health Resource Center,
revised 5/2007