

預防蔬果農藥殘留 如何天然殺死病菌？

導讀：蔬菜和水果含有大量的營養素，需要每天食用。但是它們的表皮非常容易殘留農藥，一定要仔細的清洗。妳可以利用醋水、鹽水、檸檬汁來浸泡清洗，或是使用薑黃、牛至撒在食物上，也可以殺死細菌和病菌。

一、如何天然殺死蔬果的病菌？

1、使用醋水浸泡

醋可以幫助去除蔬菜和水果的病菌、細菌和寄生蟲。將一杯醋加入一碗水中，並將蔬果浸泡在其中 20 分鐘，然後再清洗使用。

2、噴灑一點薑黃

薑黃是一個很好的消毒劑。在生的肉和魚上灑一點薑黃可以幫助殺滅病菌。因此，妳也可以使用薑黃來醃製雞肉。

蔬果一定要使用大量清水沖洗。

3、用檸檬汁浸泡

檸檬含有抗菌特性，可以幫助消滅食物中的細菌和病菌。將新鮮檸檬切半榨汁倒入碗中混合一杯水，然後浸泡蔬果 5 分鐘。

4、使用鹽水清洗

使用鹽水清洗蔬菜和水果可以清洗表面大部分的農藥殘留。因此，在水中加入一點鹽來清洗妳的蔬菜和水果。

5、可灑一點牛至

牛至是一種常被用來加在義大利菜的香料植物，它具有抗菌和抗細菌的效能，可以殺死念珠菌和酵母菌。妳可以將它撒在切好的蔬菜、水果和肉上。

二、清洗蔬果應注意事項

1、應先浸泡蔬果

大部分的農藥可以溶解在水中。因此，妳在料理蔬果之前，應先將它們浸泡在水中 5 分鐘，溶解表面的農藥。

2、大量清水沖洗

蔬菜和水果浸泡之後，妳應該使用清水大量沖洗。沖洗可以幫助沖刷剩餘的農藥，讓蔬果表面更加的乾淨，不過要記得使用流動的清水沖洗。

3、可搭配清潔劑

市面上有許多蔬果專用的清潔劑，清洗時搭配使用可以幫助清除更多的殘留農藥。使用清潔劑之後，最好再多沖洗幾次，以防止殘留。

4、可選擇削除皮

雖然蔬果的表皮也具有許多營養成分，但如果妳擔心自己無法將農藥清洗乾淨，也可選擇直接將果皮削除，直接斷絕農藥殘留的可能性。

5、先清洗再切開

不論是蔬菜或水果，妳都應該先清洗再切開。如果先切開有可能會導致表皮的農藥在清洗時滲入果肉，造成汙染。所以最好先洗再切。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

