

# 安心蔬果 如何選購及清洗

臺北市立聯合醫院 營養部

## 蔬果的重要性

- ✓ 新鮮蔬果富含維生素 C、鉀、鈣、鎂、纖維質及植物化學物質，在人們的日常飲食中扮演重要的角色。建議每天攝取 3 份蔬菜、2 份水果，並選擇顏色多樣化的蔬果，用最自然的方式促進身體健康。

## 蔬果選購原則

- ✓ 不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。
- ✓ 避免購買外表留有藥斑或不正常的化學藥品氣味的蔬果。
- ✓ 若遇天然災害或蔬果價格上揚時，可選擇信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。
- ✓ 避免搶購**提早採收**的蔬果，因農藥殘留的可能性相對較高。
- ✓ 選擇政府單位推廣、具公信力，有**優良標誌**（如吉園圃標誌）的產品。
- ✓ 購買**當令蔬果**，不但新鮮、價廉物美且安全性較高。

## 剝洗泡沖後再切，蔬果清洗有口訣

- ✓ 蔬果的清洗方式，以流水沖洗效果最好。
- ✓ 蔬果洗好後再切或去皮，以免營養素在清洗過程中流失。
- ✓ 蔬果清洗口訣 - 剝、洗、泡、沖、切，參考步驟如下：
  - ◇ **蔬果洗前處理**
    - 包葉菜類:先剝除外葉，對切後將葉片一片片剝開。
    - 小葉菜類:先去除腐葉，近根部的地方約切除 1 公分長，再一片片剝下
    - 花椰菜等:切成食用時之大小。
  - ◇ **清洗**
    - 葉菜類在流水下逐片清洗。
    - 瓜果類用流水及軟毛刷清洗表面的泥沙、蟲類、蟲卵或污垢。

#### ◇ 浸泡

- 一般浸泡 10 分鐘。
- 不須去皮的水果浸泡 15-30 分鐘。

#### ◇ 沖淨

- 最後以清水沖洗一遍。
- 可去皮的去皮，菜切適當大小，即可烹煮。

蔬果種類	清洗原則
包葉菜類	如包心白菜、(甘藍菜、高麗菜)等，應先去除外葉，再將每片葉片分別剝開，浸泡數分鐘後，以流水仔細沖洗。
小葉菜類	如青江菜、小白菜等，應先將近根處切除，把葉片分開，以流水仔細沖洗(特別注意接近根蒂的部分的清洗)。
花果菜類	如苦瓜、花胡瓜(小黃瓜)等，如需連皮食用，可用軟毛刷、以流水輕輕刷洗，另如甜椒(青椒)、有凹陷之果蒂，易沈積農藥，應先切除再行沖洗。
根莖菜類	如蘿蔔、馬鈴薯或菜心類，可用軟刷直接在水龍頭下以流水刷洗後，再行去皮。
連續採收的蔬菜類	如菜豆、豌豆、敏豆(四季豆)、韭菜花、胡瓜、花胡瓜(小黃瓜)、芥藍(格蘭菜嬰)等，由於採收期長，為了預防未成熟的部分遭受蟲害，必須持續噴灑農藥，因此農藥殘留機率較多，所以應多清洗幾次。
去皮的水果	如荔枝、柑橘、木瓜等可用軟毛刷以流水輕輕刷洗(即使是香蕉也應洗過再剝皮)後，再去皮食用。
不須去皮的水果	如葡萄(先用剪刀剪除根莖，不要用拔的)、小蕃茄等可先浸泡數鐘再用流水清洗。草莓則可用濾籃先在水龍頭下沖一遍、再浸泡五至十分鐘後，再以流水逐顆沖洗。

資料來源:衛福部食品資訊網

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康