

## 农药 Pesticides



农药自 1900 年以来已被使用。它不但促进蔬果的品种及供应量，帮助增加农作物的收成，而且减少农作物在储存和运送途中腐坏受损。

近年来，消费者被鼓励多吃蔬果以增进身体健康；却又因为用於种植食物当中的农药日益增多，以致人们逐渐关注该等“化学成份”的安全程度。虽然在动物测试中证明长期摄取大量农药可能会增加患上癌症及先天缺陷的机会，但该等元素对人体健康所产生的长期影响还未有清楚界定。

「联邦食品及药物管理局」和「环境保护局」是专责制定农药使用法例及规限人体对农药每天可接受的份量。根据最近研究报告指出，存在於我们食物的残餘农药含量远低于安全指标，因此对人体健康不应构成较大的威胁。所以消费者应继续以蔬果作为健康饮食的基本食物。

纵然我们不能完全去除日常食物中残留的农药，以下提供的方法可以减少服食该等物质的机会：

1. 选择不同种类的均衡食谱可减少吃下同一种类农药的机会。
2. 选择合时的产品，因为在适当季节种植的农作物，通常无需使用大量农药。
3. 多购买本地出产的蔬果，因为进口农产品通常含有较多的剩餘农药。

4. 在自来水下冲洗食物表面污垢及农药。
5. 洗刷硬的蔬果如芋头、马铃薯、蕃薯、红萝卜、梨子等，特别是连皮吃的蔬果。
6. 去掉加有蜡质的蔬果的表皮，如苹果、青瓜、茄子等。蜡质本身并无害处，却把残餘的农药封在蔬果的表皮，难以去除。
7. 食用捲心蔬如椰菜、生菜时把最外的一层叶子丢掉。
8. 把西芹的叶子及顶部去掉。实验证明西芹的残留化学成份比其他产品为高。
9. 去掉肉类、家禽、鱼类的皮及脂肪。原因是以吃植物为主的动物及鱼类可能已摄取了部份农药并积聚於身体的脂肪及表皮之中。
10. 选购被鑑定为“有机”(ORGANIC)的食物，即在生产过程中没有采用农药、抗生素或荷尔蒙。

其实，不少实验证明多食蔬果对身体非常有益，特别是有助减少患上某些癌症及心脏病的机会。因此，遵照以上的办法，享受不同的蔬果对健康的裨益将远远超过微量残留在食物上农药对身体的负面影响。