

# TOP 养生 | 健康最亮点

您家买来的新鲜蔬菜水果,是立马吃掉吗?大部分人的答案应该是:立马吃掉,理由是放久了口感不好,也不新鲜。事实果真如此吗?生活中,食用蔬果的误区还有哪些?健康食用蔬果妙招有哪些?今天的内容你一定感兴趣。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 蔬果趁着新鲜吃? 您错了!

### 蔬果均有“安全间隔期” 晾一晾农药残留少

#### 误区1——蔬果买回家快点吃

“其实蔬果是有安全期的,不要把新买来的蔬果马上放进冰箱,让蔬果在通风干燥处散散毒。目前蔬果使用的农药具有挥发性,晾一晾可减少农药残留量。”郑州市农林科学研究所刘劲哲告诉记者,为了守住“安全间隔期”这条准则,市民不妨留个心眼,多给买回的蔬菜制造“安全期”。

他提醒,在气温较低的时候,市民可以

#### 误区2——“漂亮”蔬果利健康

“买菜不要太贪图外观,其实个头、外形较普通的也是可以的。因为滥用激素、农药的蔬果的外形通常会有所改变,例如体积过大、颜色怪异的草莓、番茄、土豆、黄瓜等。而洋葱、茴香、香菜、辣椒等由于味道特殊,通常虫害较少、农药残留较少,购买时不用过于担心。”

另外,刘劲哲提醒,还有一个原则是,尽量选有产地、有标志的优质蔬菜。我国目前

将蔬菜水果买回家后放在自然流通的空气中放上几个小时甚至几天,尤其是卷心菜、大白菜、韭菜这类绿色蔬菜,可以加速残留农药的自然分解。而在气温较高的时候,如果担心腐烂,可以放在空间较大的冰箱里冷藏,不过时间不宜过长,只要保持内部空气流通,也能帮助残留农药的挥发。

的蔬菜可分为有机、绿色、无公害和无控制4种。在可能的条件下,建议购买前三类。无控制蔬菜通常没有任何标示,但这并非指无控制蔬菜就一定不安全,但有标志产品的保险性要高一些。

另外,很多水果如苹果、梨的表面,都有一层蜡质,可以阻挡农药进入植物内部,因此在食用此类水果前,只要将表面的皮去掉,就能避免绝大部分的农药残留。



#### 误区3——有虫眼蔬菜无公害

为了吃上无农药残留的蔬菜,很多市民喜欢购买有虫眼的绿叶菜、豇豆,认为这样的蔬菜肯定没有打农药。

专家建议,不要热衷购买有虫眼的蔬菜水果,有没有虫眼不是衡量是否用了农药的标准。市民买了有虫眼的蔬菜水果后,在菜里并没有发现过虫子,这是因为菜农在发生虫害后及

时用药给除掉了。

有虫眼的蔬菜水果被农药杀掉的是成虫,而无虫眼被杀掉的是幼虫或虫卵。还要注意的,成虫的抵抗力显然大于幼虫,所以农药的使用量或许会更高。而且成虫的出现时间肯定晚于幼虫,因此有虫眼的蔬菜施药时间离收获更近,农药反而分解少、残留高。

#### 温馨提醒

#### 专用洗洁精不如开水焯

国家二级营养师杨旭峰提醒,健康食用蔬菜水果,洗涤非常重要,可有效除去约95%的细菌、60%的农药残留和几乎全部的寄生虫卵。

对于容易折断和破损的绿叶蔬菜,建议首选浸洗,即在水中浸泡30分钟左右。其实,用开水焯一下再洗的效果,要好过很多洗洁精,尤其是韭菜,应反复浸泡3~5遍、每次10到15分钟,然后再用开水焯一焯。

不过,为了进一步去除细菌和微生物,浸洗后还应冲洗,尤其是菜的根部重叠部位,应掰开来冲洗,而且菜叶一定要逐片清洗,尤其是叶片较小的菠菜、茼蒿、鸡毛菜、小白菜等,可以将根切除,然后根部向上在水龙头前冲洗,通过水的冲击去掉残留的农药。

此外,对于黄瓜、土豆等有一定硬度的蔬菜,除了使用上述手段外,还可以进一步用刷子刷洗。



### 征集100名缺牙老人 助力冲刺100岁



### 拜博口腔全国连锁 BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN

—— 联想控股成员企业 ——

# 种植牙怕疼 就看拜博 4D水激光种牙直播!

### 4月30号, 郑州晚报邀您亲眼见证:10分钟缺牙重生

4D水激光种牙是什么? 4D水激光真的无痛吗? 它与传统种牙有什么区别? 它有可怕的钻头声吗? 种一颗牙需要多久?



年龄也能当钱花?  
60岁省6000元  
70岁省7000元  
年龄多少省多少  
这次看牙太划算!  
1岁=100元(须凭身份证验证年龄方可减免)



立刻报名 即可申请口腔“省钱宝” 名额仅限100名 送完即止

抢约热线 0371

# 5599 3333

医院地址: 紫荆山路与东里路交叉口

## 拜博种植牙: 央视荣誉品牌+联想10亿助力=种植牙领导品牌