食品安全宣传系列2018年之二十:

担心农药残留？水果最好这么洗

听说夏季有三宝，水果+空调+wifi。简直是，何以解暑？唯有冰镇西瓜/荔枝/葡萄/水蜜桃……

但是夏季的高温导致水果在长途运输中更容易破损、腐烂，保鲜问题成为果农和商贩的棘手问题。他们常常会采用各种方法来保鲜，如浸泡、打蜡等。

这些保鲜方法的使用，虽然使瓜果更显诱人，但也让我们不禁担心，这样的水果吃下去会不会危害健康？如何才能将水果洗得更干净呢？

保鲜用量符合标准就不会危害健康

现在用于果蔬的保险处理的物质种类繁多，有天然的也有合成的。天然的保鲜剂，比如说壳聚糖，它是微生物发酵产生的一种多糖，可以附着在果蔬的表面，形成一层薄膜，通过抑制果蔬的呼吸作用，从而延长果蔬的保质期。而化学合成的，比如说常用的 1-mcp(1-甲基环丙烯)，它能够延缓果蔬的成熟和衰老。关于保鲜剂的使用是否会对人体产生伤害，其实国家对保鲜剂的使用都有明确规定，只要按照国家标准规定使用保鲜剂，都可以认为是不会对人体产生危害的。

下面，我们以荔枝和西瓜这两类夏季常见水果为例，看看水果被浸泡或者打蜡后，到底会不会对人体健康产生危害呢？。

（一）荔枝

例如，荔枝的保鲜是水果保鲜中的难题，红色的荔枝在采收后很快会变成褐色，影响卖相，香味也会受到影响。现在我国主要是采用化学药剂处理并结合低温运输来保鲜。我国农业标准中规定，龙眼和荔枝采摘后都允许使用漂白粉溶液清洗，还可以用规定种类的杀菌剂浸泡处理，只要最终杀菌剂残留量符合国家相关规定即可。

（二）西瓜

——天气热的时候，还有比吃一片冰镇西瓜更惬意的事吗？

——有，吃两片。

现在正是吃西瓜的季节，不过，总有人说西瓜是用膨大剂催熟的，西瓜能够又甜又红，是因为打了针。其实，事实并非如此。

西瓜本来就是一种自然熟的水果，也耐储存，和很多水果相比，根本用不着储存保鲜技术。在实际生产中，也没有瓜农会闲得无聊去给每个西瓜打针。无论往西瓜里面打激素、糖水还是色素，都不会促使西瓜变红变甜。相反的，打针还会使针眼附近的瓜肉腐烂变质，大大缩短西瓜贮藏时间，可谓得不偿失。

至于膨大剂，它的主要成分是氯吡脲，是一种植物生长调节剂。植物生长调节剂都有很强的自限性，少量使用能促进植物生长，过量使用反而会限制生长，因此农民通常也不会过量使用。对于西瓜而言，用 30 毫克/千克浓度的膨大剂溶液浸泡西瓜幼果，40 天后瓜皮上的残留量低于 0.005 毫克/千克，低于我国规定浓度（0.01 毫克/千克）。所以，正常食用是不会带来健康危害的。

如何将水果洗得更干净 食用更安全？

虽然，只要给果蔬使用的保鲜剂用量符合标准就没有问题，但是除此之外我们还要考虑农药残留。

所以，买回来的果蔬一定要清洗干净。那么，如何清理才能做到既能够处理农药残留，又能保持蔬果的营养成分不流失呢？

首先，根据世界卫生组织的建议，对于一些根茎类的蔬菜水果最好进行削皮处理，其它类型的蔬菜，则建议用干净

的水清洗。第二，使用热水冲洗，可通过热水将一部分农药残留降解掉。

此外，目前大家对于果蔬清洗也存在一些误区，比如说使用盐水、碱水、超声或者臭氧清洗水果，实际上这几种方法对果蔬农药残留并没有太大作用，所以也不推荐大家盲目使用。

其实，更需要的注意的是，很多人将水果买回家后，觉得放进冰箱或者用保鲜膜包好后就可以长期保存，万无一失了。其实，冰箱也会滋生细菌，所以一定要定期清洗，这样水果放入冰箱才不容易腐坏；而保鲜膜只能够延长保鲜期，但是并不是无限期的延长，所以说，用保鲜膜包好后也要尽快吃完。

总之，很多人担心吃了用药水浸泡的果蔬不安全，但是，事实上，是否安全取决于杀菌剂的类型与用量。在农业生产中，浸泡果蔬的杀菌剂、保鲜剂包括抑霉唑、咪鲜安、特克多、噻菌灵等等，它们的毒性一般都不高，而且国家标准对用量也有严格限量，只要合理使用、符合标准，可以认为并不会对人体产生危害，大家也不用太担心。

出品：科普中国

制作：科信食品与营养信息交流中心业务部主任 阮光锋

监制：中国科学院计算机网络信息中心