

2022 年食品安全系列宣传之二十：

水果皮上有农药不能吃？

来源：科学辟谣 时间：2022-07-1

流言：

大家一定听过一句绕口令：“吃葡萄不吐葡萄皮”，带皮的水果，它们的皮很多人选择不吃，因为担心农药残留的问题。

真相：

其实对于水溶性农药，经过仔细清洗后，不会残留对人体健康有害的物质。农业农村部近日会同国家卫生健康委、市场监管总局发布了新版的《食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量》，也从法律法规的层面，更加严格地规定了农药残留的剂量，所以大家不用过于担心农残的问题。



图虫创意

从营养角度来讲，水果的皮相对于果肉来说，通常含有更多的膳食纤维、植物化学物等对健康有益的物质，因此建议大家在清洗干净的前提下，水果中可食用的果皮是可以吃掉的。

参考文献：

1. 《中国居民膳食指南（2016）》
2. 《GB 2763—2019 食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量》
3. Liu, R.H. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. *Adv. Nutr.* 2013, 4.4. Aune, D.; Giovannucci, E.; Boffetta, P.; Fadnes, L.T.; Keum, N.N.; Norat, T.; Greenwood, D.C.; Riboli, E.; Vatten, L.J.; Tonstad, S. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int. J. Epidemiol.* 2017, 46, 1029–1056.5. Slavin, J.U. of M.; Lloyd Beate, P.N.G.R. Health Benefits Of Cassava-Karrapendalam. www.yadtek.com > Heal. > Diet Nutr. 2012, 3, 506–516.

本文由“科学辟谣平台”（ID：Science_Facts）出品，转载请注明出处。文中所使用图片为版权图库，不授权转载。