

食品安全系列宣传（2023 年第二期）：

草莓是最“脏”的水果？

来源：科普中国 科学辟谣

流言：

有些人认为草莓在多次的农药残留检测中被检测出农药残留种类最多，是最“脏”的水果，食用并不安全，并且美国环境保护组织（EWG）每年公布的最“脏”水果名单中，草莓常年位居榜首。

真相：

草莓的味道酸甜可口，营养丰富，被尊称为“水果皇后”，然而它的一生却艰难曲折，常见的病虫害就多达 20 多种，因此种植户在草莓种植期间会使用多种农药来防治病害。而如今农药残留检测技术已经愈发先进，即使残留微量农药也能够敏锐地检测出来，所以才会在草莓身上检测出多个种类的农药残留。



图虫创意

然而检测出有多少种农药并不等于并不代表着草莓含有多种高剂量的农药残留。有多少种农药和有多少农药量是两个不同的概念。检测出多种农药残留只能说是用了多种农药来防治，而不是意味着农药量残留超标。事实上，农药量残留只有超出限量标准，才能危害人体健康。

此外，我国为了保证草莓生产安全，已经对草莓制定了 92 种农药最大残留限量标准，这个限量标准是根据我国农药残留试验及监测数据、我国居民膳食消费数据、农药毒理学数据等，经过科学风险评估后制定的，是科学可靠的。就跟人类生病吃药一样，只要不超出限量标准，对人体是无害的。同时我国各地区在草莓上市时还会对其进行多次地农药残留抽检，均未发现有农残留超标现象。因此，我国的草莓总体上是安全可控的，并不是谣言所说的“最脏”水果，我们可以放心大胆的食用草莓。

谣言止于智者，粉碎了谣言，提升了吃草莓的信心，是不是现在就想买些草莓来尝尝呢，别急，按照这个一形二色三硬四籽四步法来挑选草莓，包你挑到满意又好吃的草莓。



图虫创意

一形：挑选个头适中，外表无破损，大小均匀，如荔枝一般大小即可，形状怪异和太过于大的不要购买，太大的味道相对来说较淡一些，口感不是很好。

二色：草莓颜色要鲜红，色泽要红润，颜色要均匀，不均匀的可能是催熟的草莓，不建议购买。

三硬：草莓要选择红而不软的，摸起来八成成熟的硬度，草莓蒂叶片鲜绿的。

四籽：自然成熟的草莓籽粒是白色或者黄色的。

按照上面的方法挑选到好的草莓，可别心急直接就吃了，心急吃不了热豆腐，未清洗干净的草莓，表面会有很多病毒、杂菌和农药残留，吃进去容易危害人体健康，对人体造成不适，需要清洗干净才能食用，那怎么才能最大程度的清洗干净呢？



1、流水冲洗

不要摘掉草莓蒂，直接用流动水冲洗 30 秒以上，此时可以清洗掉绝大部分农药残留和微生物。如果摘掉草莓蒂来用静置水浸泡，此时的农药残留会进入果实内部，污染果实。

2、用淘米水或者淡盐水浸泡 5 分钟

草莓经过流水冲洗后，可将其放进淘米水或者淡盐水浸泡 5 分钟，淡盐水可以灭杀草莓表面残留的有害微生物；淘米水呈碱性，可促进呈酸性的农药降解。

3、用冷的白开水冲洗

用淘米水或者淡盐水浸泡后，将其捞出，用凉白开冲洗，此时的草莓已经十分干净，可放心食用。

结语

我国作为农业大国，农业正在加速发展，为了保证产量和维护人类健康，农作物的种植离不开农药。因此相应的农药残留也是不可避免的，但我们无需惊恐，只要农药残留在限量标准以内，同时不使用剧毒和高毒农药，科学合理使用微毒和低残留农药，上市时提高监管，并用合适方法去除农残，我们可以放心的享用草莓，无需过度担忧。

参考文献：

[1]杨曙辉,宋天庆.关于我国化学农药使用相关问题的理性思考[J].农业科技管理,2007(01):42-45.

[2]孙晓琦.如何挑选与清洗草莓[J].农村百事通,2020(03):53.

[3]沈青龙,张冷思,侯莉莉,戚宇.不同清洗方式对草莓中去除农药残留的影响[J].农业开发与装备,2018(12):120+123.

[4]吴声敢,王京文,柳新菊,安雪花,蒋金花,吕露,李岗,王菲迪,赵学平.我国草莓中农药最大残留限量标准新进展[J].农产品质量与安全,2020(02):70-76.

[5]王建忠,吴限鑫,郭春景.我国草莓农药登记情况及残留限量要求[J].中国果树,2020(04):124-127+133.

[6]美国公布“2017 最脏果蔬名单” 草莓“中枪”稳居榜首[J].烟台果树,2017(03):53-54.

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。

