

111 年 2 月份電子文宣

要防毒，**避免吃進毒**！如何挑選「合格安全」的食材烹調？平時生活就很注重防毒的成功大學環境醫學研究所教授兼環境微量毒物研究中心主任李俊璋喜歡在家烹調及用餐，愛到市場買菜、挑肉，以下是他遠離毒物的安心採買心得，分享供讀者參考。

要點 1 向不同菜販買菜，分散風險 不同的菜販，進貨來源不同，可降低攝取到同類型的毒物，這是一種分散風險的作法。到超市買菜也一樣，要隨時更換不同的超市，不要固定在一家選購。

要點 2 常上市場挑菜，多觀察比較 李俊璋教授以之前爆發浸泡低亞硫酸鈉的豆芽菜為例，很少上市場買菜的人，會以為豆芽菜沒有根部，顏色呈雪白色，口感較脆，但常逛市場、農夫市集的人，就會了解自然浸泡的豆芽菜有完整根部，莖部細瘦，呈淺褐色，有豆仁及綠色豆莢，因此，不會讓雪白豆芽菜進入家中。他鼓勵大家常上市場挑菜，多觀察，多比較，就會學習到防毒訣竅。

要點 3 常查閱政府的農藥殘留公告 目前農委會、衛生福利部國民健康署官方網站定期會公布農藥殘留的最新資訊，可留意現階段哪一類的蔬果屬於高殘留農藥作物，要特別重視清洗過程，或避開食用。根據過去農藥殘留紀錄，最常見的農藥殘留超標的有：葉菜類的小白菜、A 菜、青江菜、茼蒿、油菜，豆莢類的豇豆、四季豆、豌豆、甜椒。

要點 4 正確清洗可洗掉農藥殘留 國內使用氮量高的化學肥料比例偏高，葉菜類易殘留硝酸鹽，硝酸鹽在胃腸道轉變為亞硝酸鹽與胺結合後，會形成強烈致癌物亞硝胺，會誘發肝炎、肝癌、胃癌、食道癌、鼻咽癌，李俊璋教授建議，先用流動清水沖洗乾淨，再將蔬果浸泡在水盆中，以細微流動的清水沖洗 10~15 分鐘，由於硝酸鹽及農藥多為水溶性，浸泡之後，農藥會慢慢溶解，會清掉大部分的農藥殘留。

要點 5 少挑大魚、多選小魚 挑魚最怕選到含持久性的多氯聯苯、戴奧辛及有機汞，但外表看不出來，所以李俊璋教授會先將魚分類為切片魚（鮪魚、鱈魚、鮭魚、鯊魚、旗魚）及條魚，在切片魚中，他會挑選鮪魚、鱈魚、鮭魚，但一星期只吃 2 次，絕不挑選鯊魚、旗魚，原因是有機化合物及有機汞偏高。至於巴掌大，不超過 30 分公的條魚，所累積的毒物很低，可天天食用。

要點 6 挑肉重視肉品標示 挑肉最擔心的是藥物殘留，為避免吃進過多抗生素，挑選時，李俊璋教授會特別留意是否有肉品生產履歷，這是一種「從產地到餐桌」的公開標示，消費者購買時可查閱到所有生產紀錄，包括從最初的品種、養殖、宰殺處理，再到肉品加工、流通、販售整個過程的相關資訊，採購時會更有選擇……。

（資料來源～健康世界 e 學苑～本文出自《排毒養生這樣做，輕鬆存出健康力！》一書，本書教你懂得全方位防毒，實踐無毒的健康新生活！