



齊來認識：農藥殘留

蔬果種植期間，都會噴灑農藥，可能會造成殘留。

到底怎樣才能將這些殘留的農藥除掉？

最有效的方法是在進食前作出有效的清洗。



市政署
INSTITUTO PARA OS
ASSUNTOS MUNICIPAIS



食安專線
Linha aberta sobre Segurança Alimentar - Food Safety Hotline
2833 8181

◆ 農藥是什麼？

可以防治、殺滅、驅趕、減少和控制有害生物的生長，以保護農作物或增加其產量。

◆ 耕種一定要使用農藥嗎？

如果不使用農藥，農作物的品質、產量會難以維持，有機會造成供應不足，令蔬果價格大幅上漲。

◆ 農藥對身體有什麼影響嗎？

農藥種類眾多，對人體健康造成的影響各有不同，視乎該農藥的毒性、含量、攝食期等因素，才能作出系統性的判斷。科學研究的不斷進步，許多對人體影響較大，或長期累積體內不易代謝的農藥已被禁用。而為了避免攝入農藥，市民可利用有效的清洗蔬果方法，就可以減少蔬果中的農藥含量，對於農藥殘留不必過分擔憂。



◆ 要如何減少攝入農藥？

根據科學研究指出，有效的清洗可減少蔬果中的農藥含量，建議市民在食用蔬果前必須清洗。

◆ 權限部門如何監管本澳的蔬果嗎？

按現行法規及入口制度，所有蔬果必須向市政署辦理相關的進口申請及接受強制檢驗檢疫方能進入本澳流通市場，而內地進口本澳的蔬果則來自「供港澳蔬果種植基地」，相關機構對種植、生產、加工等程序均有嚴格的監督。另外，在市場監測層面，市政署定期針對市售蔬果進行抽查檢測，以保障食用安全。



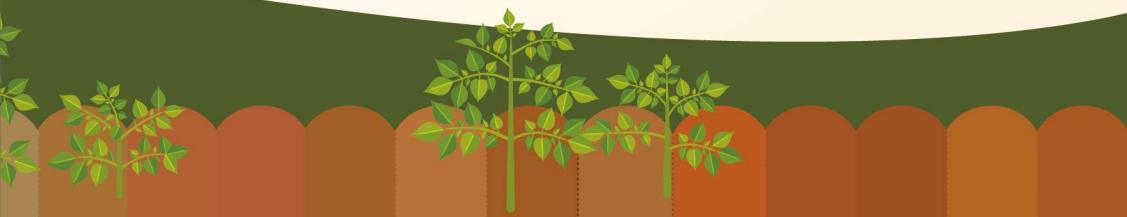
◆ 目前針對農藥殘留有訂定限量規範嗎？

本澳針對農藥殘留訂定了《食品中農藥最高殘留限量》，當中包括最高殘留限量及最高再殘留限量（留在土地上原有的農藥或污染物），共設定超過2000個限量指標，以供權限部門作為監管的依據，可滿足本澳維護食品安全的監管及市場需要。



烹煮蔬菜小貼士：

- * 四季豆、扁豆、紅腰豆、白腰豆等含有凝集素，進食前要徹底煮熟，利用熱力破壞凝集素。
- * 竹筍、木薯含有氰苷，在烹煮前可先切成小塊浸泡，沸水煮至完全熟透後再作食用。
- * 不挑選已發芽、綠變或腐爛的馬鈴薯，並將馬鈴薯置於陰涼處貯放。



如何減少攝入農藥

謹記清洗蔬果方法



去除腐壞、不宜食用的外葉



使用流動的自來水沖洗表面污物



沖洗較硬的蔬果，
可使用專用且乾淨的軟毛刷



應先清洗再切菜，
以免營養流失

生活小貼士



洗菜後的水不可食用，可用作淋花或沖廁。



灼過菜的水可能含有農藥，應棄掉不用。



不建議使用蔬果專用的清潔劑，以免因沖洗不完全令清潔劑殘留。