



Vamos Aprender Mais Sobre: Resíduos de Pesticidas

No cultivo de fruta e de legumes, é usual serem pulverizados com pesticidas, sendo natural a presença de resíduos quando os adquirimos.

Como é que podemos removê-los?

O modo mais eficaz é lavá-los bem antes de os consumirmos.



市政署
INSTITUTO PARA OS
ASSUNTOS MUNICIPAIS



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

◆ O que são pesticidas?

São substâncias que impedem, destroem, repelem, reduzem ou controlam o crescimento de organismos prejudiciais, a fim de proteger as culturas e aumentar a sua produtividade.

◆ Os pesticidas são absolutamente necessários para a agricultura?

Sem o uso de pesticidas, seria difícil manter a qualidade e o rendimento dos produtos agrícolas, o que, por sua vez, pode levar ao suprimento insuficiente e resultar num aumento significativo dos preços.

◆ Quais são os efeitos dos pesticidas na saúde humana?

Existem muitos tipos de pesticidas, e os seus efeitos na saúde humana variam, dependendo da sua toxicidade, níveis de resíduos presentes nos alimentos e duração do período de ingestão pelos seres humanos. Tudo isso precisa ser levado em conta para se determinar, de forma sistemática, a extensão dos seus impactos na saúde humana. Mas, graças a estudos científicos mais avançados, são hoje proibidos para uso agrícola muitos pesticidas que apresentam um risco maior para a saúde ou que não são facilmente metabolizados e por isso tendem a acumular-se no corpo humano ao longo do tempo. Portanto, os consumidores não devem preocupar-se excessivamente com os resíduos de pesticidas nos alimentos.



◆ Como reduzir a nossa exposição aos pesticidas?

Segundo pesquisas científicas, a limpeza e lavagem adequadas de frutas e legumes podem reduzir significativamente os resíduos de pesticidas que contêm. Por isso é sempre aconselhável lavar bem todas as frutas e legumes antes de os consumir, com casca ou não.

◆ Que medidas foram tomadas pelas autoridades de Macau para controlar e monitorar a qualidade das frutas e legumes?

De acordo com as leis e regulamentos existentes e em conformidade com o regime de importação de Macau, os importadores de frutas e legumes devem solicitar ao Instituto para os Assuntos Municipais (IAM) uma licença de importação e todas as frutas e legumes importadas estão sujeitas a inspeção obrigatória antes de serem comercializados. No caso de frutas e vegetais importados do Interior da China, todos são provenientes das “Quintas de Vegetais e Frutas para Exportação para Hong Kong e Macau”. Cabe às autoridades competentes da China supervisionar estritamente os procedimentos de cultivo, produção e processamento nessas quintas. Além disso, o IAM realiza periodicamente inspeções e análises aleatórias a frutas e legumes que se encontram à venda em Macau, para garantir a segurança dos alimentos através da fiscalização do mercado.



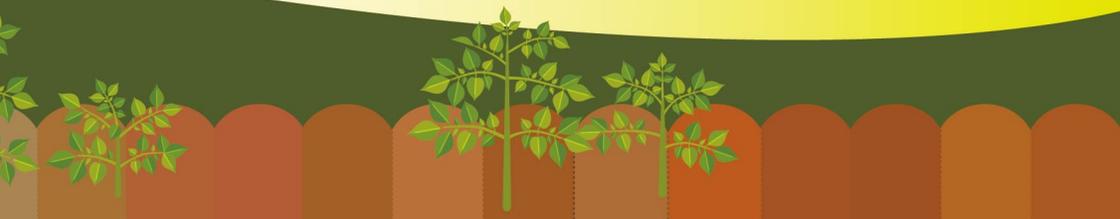
◆ Existem limites de resíduos estabelecidos para pesticidas em alimentos?

Relativamente aos resíduos de pesticidas, foram estabelecidas em Macau as normas relativas aos “Limites Máximos de Resíduos Provenientes de Pesticidas em Géneros Alimentícios”, as quais abrangem os limites máximos de resíduos e os limites máximos de resíduos exógenos (pesticidas ou contaminantes originais provenientes do solo), e um total de mais de 2000 indicadores para esses limites, o que constitui a base da fiscalização efectuada pelos serviços competentes, satisfazendo os requisitos de fiscalização de Macau no âmbito da manutenção da segurança alimentar e as necessidades do mercado.



Conselhos para cozinhar vegetais:

- * Como as vagens dos feijões, lentilhas, feijões vermelhos e feijões brancos contêm lectinas, devem ser bem cozinhadas antes do consumo, para que estas sejam destruídas pelo calor durante a cozedura.
- * Os rebentos de bambu e mandiocas contêm glicosídeos cianogénicos. Por isso devem ser cortados em pedaços pequenos, seguidos de imersão e fervura em água até que estejam completamente cozinhados a fim de reduzir o seu teor de cianeto.
- * Nunca escolha batatas que tenham brotado, de cor verde ou apodrecidas e guarde-as sempre num local escuro e bem ventilado.



Como Reduzir a Nossa Exposição a Pesticidas? Dicas para Bem Limpar e Lavar Frutas e Legumes



1
Remova as camadas ou folhas externas não comestíveis e estragadas



2
Lave a sujidade visível com água corrente



3
Limpe as frutas e legumes mais duros, esfregando-os com uma escova de cerdas macias e limpas, destinada a esse fim



4
Limpe e lave muito bem os vegetais antes de os cortar, para evitar a perda de nutrientes

Dicas para o Dia a Dia



A água usada para lavar frutas e legumes pode ser reutilizada para regar plantas, lavar vasos sanitários, mas nunca para beber ou consumo alimentar.



Não é aconselhável limpar frutas e legumes com detergente destinado para o efeito, pois podem deixar resíduos se não forem completamente enxaguados.



Descarte a água usada na cozedura de vegetais, pois pode conter resíduos de pesticidas.