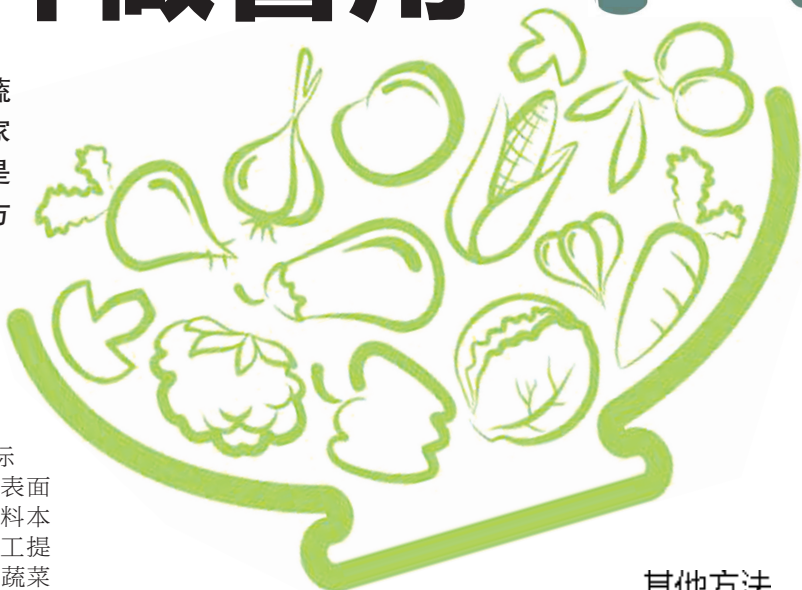


# 淘米水 碱面水 面粉水 淡盐水

# 洗掉蔬果农药 这样做管用



果蔬中最常见的农药是什么?平时如何洗菜才能去除农药残留?不同的果蔬怎么分别清洗?这些问题看起来很简单,但很多人并不知道科学答案,专家给大家做了一个详细的科普,做菜的朋友们赶紧收藏吧!水果蔬菜使用的主要农药品种是有机磷类杀虫剂。根据家庭生活的日常情况,我们清洗水果蔬菜时常用的几种方法,下面来看这些方法各自的适用范围和优缺点。

清洗方式

●清水 有机磷杀虫剂难溶于水,此种方法仅能除去部分农药。水洗,是清除蔬菜水果上其他污物和去除残留农药的基础方法。专家建议,清洗时注意不要浸泡时间太长,否则反而可能产生亚硝酸盐,损害身体健康。

●淘米水碱面水 小苏打水及淘米水均呈碱性,有机磷杀虫剂在碱性环境下分解迅速,因此能够起到减轻果蔬中有害物质的目的。建议,刚刚淘过米的水,碱性并不十分明显,发酵后洗菜效果会更好。所以,如果是为了洗菜,尽量不要立即使用淘米水,可以放置一段时间,因为淘米水会在放置过程中进行发酵,黏度会越来越大,

其碱性也会随之增加。另外,淘米水本身有一定黏性,可以吸附食物表面附着的一些农药及化学物质,如葡萄、桑葚、草莓等不容易清洗的水果,使用淘米水也是比较安全的。

●面粉水 使用面粉水洗菜也是可取的,但需要提醒的是,与淘米水相比,面粉水的碱性稍低,分解农药残留的能力会稍低,尤其是对于含磷农药的分解。

●淡盐水 与清水相比,淡盐水本身就有杀菌作用。用淡盐水进行浸泡,也可以减少果蔬中可能存在的农药残留。另外,淡盐水对甲醛的溶解度较大,能够溶解果蔬中可能存在的甲醛残留。

●果蔬清洗剂 目前市场上出售的果蔬清洗剂中,不少产品标示其成分为天然食盐、表面活性剂,也有些宣称材料本身为纯天然,经高温加工提炼而成,能够去除水果、蔬菜等食材表面残留农药、细菌、上光剂及着色剂等。用果蔬清洗剂洗菜的做法是可取的,如果能够保证清洗剂的质量,洗涤效果一般会比淘米水更好些。但需要说明的是,有些果蔬清洗剂中含有化学成分,与上述几种方法相比,有时安全性相对较差。因此,在购买果蔬清洗剂时,还是要注意其中到底含有哪些成分。

## 其他方法

●去皮法 外表不平或多细毛的蔬菜瓜果,较易沾染农药,也难以完全清洗干净,所以削去外皮是一种较好的方法。

●储存法 农药随着时间能缓慢分解为对人体无害的物质(空气中的氧与蔬菜中的酶对残留农药有一定的分解作用),所以易于保存的瓜果蔬菜,可以通过一定时间的存放减少农药残留量。建议不要立

即食用新采摘的未削皮瓜果。

●加热法 氨基甲酸酯类杀虫剂随着温度升高,分解加快,所以对一些其他方法难以处理的蔬菜瓜果可通过加热去除部分农药。此法常用于芹菜、菠菜、小白菜、圆白菜、青椒、菜花、豆角等,先用清水将表面污染物洗净,再放入沸水中煮2-5分钟,捞出后用清水冲洗1-2遍即可。

## 初夏晒四部位好处多

### 1 晒头顶:补阳气

中医认为,“头为诸阳之首”,也就是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部。百会穴位于头顶正中(过两耳直上连线中点),是百脉所会之处。晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,而且最好能晒到正午的阳光,也就是上午11点到下午1点之间。这时的日光阳气最充足。上班族在午饭后,不妨走到室外,让阳光洒满头顶,可以通畅百脉、调补阳气。

### 2 晒后背:调气血

人体腹为阴,背为阳。人体的督脉、足太阳膀胱经(分布有五脏六腑的背腧穴)均分布在后背。晒这些穴位能起到调理脏腑气血的作用。阳气就好比人体的卫士,人体阳气充足,就可以抵御一切外邪入侵,身强体健。我们背对太阳,让阳光直射背部,只需不多时,就会感觉全身暖暖的,很舒服。背部的诸多穴位经络,尤其是最重要的督脉(位于后背正中线上),也能受到阳光的濡养,使通体调畅。此外,中医讲“背为阳,心肺主之”,经常晒晒后背,还有强壮心肺的功能。

### 3 晒腿脚:祛寒气

俗话说:“寒从足下起”。阳虚体质的人一年到头腿脚都是冷冰冰的。这种情况最应该晒晒腿脚。阳光可以带走腿脚的寒气,还能加速钙质吸收,帮助预防骨质疏松。初夏时给腿脚晒足阳光,可以储存能量,到冬天帮助抵御寒冷,护卫正气。此外,小腿的足三

里穴(位于小腿外膝眼下四横指、胫骨边缘)是人体非常重要的保健穴,平时经常按揉和针灸可以强壮身体、调理脾胃。让足三里穴接受阳光沐浴,也有很好的保健作用。

### 4 晒手心:促睡眠

晒太阳时,有一个地方可能很少顾及,那就是我们的手心。而手心恰恰有一个很重要的穴位——劳宫穴(自然握拳,中指尖下所指)。劳宫穴为心包经腧穴,五行属火,按揉此穴位有清心火,安心神的作用。在和煦的阳光下,我们不妨把双手摊开,手心朝向太阳,让阳光照进劳宫穴,可以释放压力,舒缓疲劳,促进睡眠,还有强心益气的作用。

## 味觉突变小心三种健康危机

嘴巴里莫名其妙有怪怪的感觉,有时偏淡,有时却又偏苦,还会感觉酸酸的或者咸咸的,这是怎么回事呢?正常人口腔内是没有异味感觉的,一旦口中有异味感,可能就预示着你身体该调理了。

●口淡:脾胃虚弱 不管你吃进的是美味大餐还是清粥小菜,都觉得索然无味,甚至什么东西都没吃的时候也觉得口淡。如果出现这种情况,最好先看看舌苔,如果舌苔是薄薄的一层,那说明可能是

伤了脾胃。

调理建议:山药大枣饮。将山药、大枣各10克,放在水中煮半个小时,做成山药大枣饮,每天饮200毫升左右,大约喝一周,口淡的情况就会得到好转。山药、大枣都是健脾补气的食物,能让虚弱的脾胃得到调养。

●口咸:肾虚 有些人特别是中年人,常感到口中有咸味,像嘴里总含着几粒盐一样。这一般是由肾虚津液上泛所导致的。

调理建议:食枸杞。枸

杞泡水、煲汤或者煮粥,也可以直接嚼服。

●口酸:饮食停滞 没吃山楂、酸梅等酸味食物,却整天感到口内有酸味。哪怕吃甜的东西也感到酸,这种现象一般是饮食停滞所致,也就是积食。

调理建议:山楂水。积食时,舌苔是厚厚的一层,黄色或白色的,建议熬些山楂水来喝。将山楂30克加入适量的水煮20分钟左右,饭后服用,有助消化、解决积食的效果。

(本版综合)



## 东城国际一站式汽车服务会所

人靠衣装·车靠改装—尽在东城国际

经营范围:汽车快修保养、汽车美容养护、灯饰外观改装升级、车身改色隐形车衣、专业轮胎轮毂改装升级、公司配有3D四轮定位仪等先进设备 智能SPA电脑精致洗车、奇迹钣金喷漆、电子油门加速器、涡轮增压、马牌、米其林、固特异等各种名牌轮胎动力提升、道路救援。明钱商贸公司代理经营芝华仕头等舱时尚系列家居、芝华仕五星床垫。

地址: 枣庄市中区光明路转盘西行第一个红绿灯南行800米路东  
电话: 0632-7779888 0632-8889777

值五周年店庆 诚聘

洗车工、美容技师、机修工、喷漆工, 保底工资3000-5000, 加提成。  
联系电话: 13361136999  
关注扫描二维码, 到店可领取精美礼品一份!

