

涓 杓 瀹 兼 姝 组 - 涓 洙 鏼 ュ 淦 鑑 伴 桷 鏼 朵 簏 - 施 儿 棉 錦 廖 汉 组 惧 施 洪 ゆ 模 学一学简易的挑选蔬菜方法

健康

浣 漏

鑒 賤 義 浜 庸 細 2009/03/02 15:02

一些蔬菜被誉为“出淤泥而不染”，但事实果真如此吗？专家对此指出，工厂矿山的废料渣会污染土壤，废水会污染水源，废气会污染大气。而蔬菜和所有的植物一样，在生长中需要吸收土壤、大气中的营养物质。因此，工厂矿山的有害物质最后都会在附近的蔬菜和农作物中发现。农作物即使远离工厂矿山，农业生产中施用的化肥和农药也可能造成蔬菜污染。

据研究，由于根的吸收能力最强，根类蔬菜如甘薯、萝卜、胡萝卜、藕等对土壤和水源的污染最为敏感。它们从一颗种子（幼苗）渐渐长大，主要靠吸收周围土壤中的物质，因此不存在所谓“出淤泥而不染”的神话。

茄果类蔬菜如青椒、番茄等，嫩荚类蔬菜如豆角等，以及鳞茎类蔬菜如葱、蒜、洋葱等储存污染物质较少。然而，如果栽培环境的污染程度严重，则无论什么品种的蔬菜都难逃受污染的命运。

因此，消费者要学会识别有农药残留或激素催长过的蔬菜。下面三种简易的挑选蔬菜方法不妨学一学。

一，不买形状和颜色异常的蔬菜。异常蔬菜可能是用激素处理过的。如韭菜，当它的叶子特别宽大、肥厚，比一般宽叶韭菜还要宽1倍时，就可能在栽培过程中用过激素。有的蔬菜颜色也不正常，如菜叶失去平常的绿色而呈墨绿色，毛豆碧绿异常等，它们在采收前可能喷洒或浸泡过甲胺磷农药，不宜选购。

二，少买多虫蔬菜。在众多蔬菜中，有的蔬菜容易被害虫所“青睐”，比如青菜、大白菜、卷心菜、花菜等，它们就是多虫蔬菜。由于虫害多，一些种植者会对它们经常喷药，这就容易导致农药残留。有些蔬菜虫子不大喜欢吃，如茼蒿、生菜、芹菜、胡萝卜、洋葱、大蒜、韭菜、大葱、香菜等，不妨多选择选择。

三，不买施肥量大的蔬菜。由于化肥特别是氮肥（如尿素、硫酸铵等）的施用量过大，会造成蔬菜的硝酸盐污染比较严重。上市蔬菜检测结果表明，硝酸盐含量由强到弱的排列是：根菜类、薯芋类、绿叶菜类、白菜类、葱蒜类、豆类、瓜类、茄果类、食用菌类。它们的硝酸盐含量高低可相差10倍。所以我们应尽可能多吃些瓜、果、豆和食用菌，如黄瓜、番茄、毛豆、香菇等。