

清水洗菜就能去农残

“淡盐水洗菜能杀菌”“小苏打去农残更彻底”“淘米水是天然清洁剂”……这些流传甚广的洗菜“妙招”，是否真的更好？近日，上海市消保委联合上海市食品工业研究所展开了一项蔬菜清洗实验。结果显示，用上述方法清洗绿叶菜，去除农药残留的效果不如清水。



文、图来源：
生命时报官方网站

为了模拟真实的农药残留情况，实验人员来到上海崇明的上实蔬菜基地，在绿叶菜上喷洒了两种常见的农药——甲氨基阿维菌素苯甲酸盐（常用于防治菜青虫、夜蛾）和啶虫脒（常用于防治跳甲、蚜虫）。3天后，实验人员进行采摘，制成了含有特定农药残留的绿叶菜样本。之后，分别用清水、淘米水、淡盐水和小苏打水对绿叶菜样本进行“浸泡5分钟+冲洗0.5分钟”的处理，比较农药去除效果。结果显示，四种方式对低浓度的甲氨基阿维菌素苯甲酸盐均能实现100%去除，但面对较高含量的啶虫脒时，差异明显：清水的去除率高达63.6%，淘米水为60.3%，小苏打水为59.7%，淡盐水仅为56.3%。

为何看似“平平无奇”的清水反而能胜出？清水去农残主要依靠“浸泡”和“冲洗”的物理作用。浸泡会让水渗透到蔬菜表面及浅表层，溶解部分农药；流水冲洗则将溶解的农药带走。相比之下，淘米水中的淀粉会附在蔬菜叶面，反而阻碍水分充分浸泡蔬菜，影响农残去除效果。淡盐水的离子强度会改变蔬菜表面的电荷与渗透压，反而阻碍水对农药的溶解和洗脱，让农药更难从蔬菜表面及浅表层迁移到水中。值得注意的是，如果盐水浓度过高，会杀死食物表面的细胞，使得水中的有害物质渗入食物。至于小苏打水，虽然理论上碱性环境可能分解部分农药，但现代常用农药对弱碱的耐受性较强，家庭调配的小苏打

水浓度不足以实现有效分解。而且，弱碱性还可能破坏蔬菜表面的蜡质层和细胞结构，让农药更易释放，也可能使部分本可被冲洗掉的农药“钻进”受损组织内，在短暂的冲洗时间内无法被彻底洗脱。有研究显示，用小苏打水浸泡蔬菜不但会破坏某些维生素，还可能将敌百虫转化为毒性更大的敌敌畏。跟淘米水、淡盐水和小苏打水相比，清水来源广泛、取用方便，还不会带来二次污染。因此，日常洗蔬菜，用“清水浸泡+流水冲洗”的方式就足够了。在此基础上，洗菜时还要注意以下细节。

第一，控制浸泡时间，避免久泡。很多研究表明，长时间浸泡对去除农残并没有好处。一般认为10~15分钟的浸泡效果

较好，这是因为，浸泡时间过长，蔬菜会重新将农药吸附进去，有些营养成分也会流失。

第二，冲洗要用流动的水，而非盆里的水。这样可以确保蔬菜表面的污垢和农药残留被冲走，而不是重新附着在蔬菜上。

第三，最好先洗后切。蔬菜切开后，细胞壁被破坏，农药更易渗透进组织内部，同时切口处的汁液会加速营养流失。最好的做法是先去除蔬菜烂损部分，用清水冲洗表面污物，再浸泡5~15分钟，用流水冲洗半分钟以上，最后再切菜。此外，洗草莓、葡萄等水果时不要去掉果蒂，以免有害物质随水进入果实内部，造成更严重的污染。

科信食品与健康信息交流中心副主任 阮光锋

冬季如何筑牢健康防线？

多地迎来寒潮降温天气，慢性病患者怎样安稳过冬？5日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，解答热点关切。

——皮肤护理，讲究保湿修复。

一些人一到冬季就易出现皮肤干燥等问题。北京大学第一医院主任医师李航表示，冬天皮肤干燥是因为气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁，只能解决一时的瘙痒，后续可能会带来更

严重的皮肤问题。

李航建议，用温水洗澡，避免使用碱性强的香皂；洗完澡后用毛巾轻轻拍皮肤吸干水分，并尽快涂抹保湿乳，形成保湿膜锁住水分。同时，可适当减少洗澡频率，洗澡时间也不宜太长。

专家提示，冬天脚后跟易干裂，建议先到医院检查是否是真菌感染，如果是，要使用抗真菌药物治疗；若是干燥环境造成，建议涂抹保湿剂以及角质层剥脱剂。

“冬天，尤其在北方干燥地

区，也易诱发湿疹，应做好日常保湿工作。”李航说，湿疹的治疗一方面要调节免疫，另一方面要修复皮肤屏障。

——科学认知，规范治疗风湿免疫病。

冬季关节炎症状加重，风湿免疫病患者如何科学应对？

北京协和医院主任医师李梦涛表示，风湿免疫病是一类由于免疫功能异常、紊乱，错误攻击自身组织、细胞而导致的慢性疾病。目前这类疾病难以彻底根治，但绝大多数患者通过规范

系统诊疗，可有效控制病情进展，缓解症状，减少器官损伤。

李梦涛说，激素在风湿免疫病治疗中尤其是急性发作、快速进展期，能迅速控制炎症，保护器官不受损伤，是治疗风湿病的重要手段，关键在于科学合理使用，在医生指导下遵循“个体化、适量、适当疗程、逐渐减停”原则，并配合钙剂补充、定期监测骨密度等，可最大限度降低相关风险。

专家提示，要注意预防感染，某些呼吸道或肠道感染等可能诱发体内免疫系统失衡，导致自身免疫反应加重。

新华社记者李恒 彭韵佳
据新华社北京12月5日电