



清洗蔬果方法

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。



如何減少攝入農藥

謹記清洗蔬果方法



1 去除腐壞、不宜食用的外葉



2 使用流動的自來水沖洗表面污物



3 沖洗較硬的蔬果，
可使用專用且乾淨的軟毛刷



4 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。