

Những cách loại sạch thuốc trừ sâu cho rau quả trước khi ăn

Dâu tây, ớt, đào, chery, táo và quả còn xanh có nguy cơ cao tồn dư thuốc trừ sâu, nên phải rửa sạch hoặc gọt vỏ kỹ trước khi ăn.

Năm nay Tổ chức Y tế thế giới chọn chủ đề "Thực phẩm an toàn" cho Ngày sức khỏe thế giới (7/4). Hiện nay phần lớn trái cây và rau bán ở chợ chứa một lượng tồn dư thuốc trừ sâu hoặc các hóa chất độc hại thường được người trồng trọt sử dụng để sản xuất rau quả đẹp hoặc chống côn trùng, nấm mốc, vi khuẩn và các loài gặm nhấm. Các hóa chất này tạo ra mối nguy cho sức khỏe, đặc biệt là với trẻ nhỏ. Tiêu thụ thường xuyên các loại hóa chất này có thể gây các vấn đề về thần kinh và tiêu hóa cũng như làm trực tiếp nội tiết và hệ thống hoóc môn.

Dưới đây là một số mẹo để loại hết tồn dư hóa chất độc hại có thể có trong rau, quả bạn ăn:

Chọn rau quả hữu cơ bất cứ khi nào có thể

Rau hữu cơ là loại rau canh tác trong điều kiện hoàn toàn tự nhiên: Không bón phân hóa học, không phun thuốc bảo vệ thực vật. Các sản phẩm hữu cơ thường đắt hơn nhưng nó thực sự đáng đồng tiền vì không có nguy cơ nhiễm các hóa chất độc hại.

Đừng cho rằng rau quả được trồng ở trang trại địa phương thì luôn là thực phẩm hữu cơ. Hãy hỏi rõ và tìm hiểu rõ nguồn gốc thực phẩm.

Biết rõ loại rau quả nào thường nhiều tồn dư thuốc trừ sâu

Một số nông sản, ví dụ như dâu tây, ớt, đào, chery, táo và quả còn xanh, thường có nguy cơ chứa tồn dư thuốc trừ sâu cao.

Bơ, chuối, ngô, dưa hấu, súp lơ, bông cải xanh là một số thực phẩm có ít tồn dư thuốc trừ sâu.

Rửa kỹ rau quả trước khi ăn

Đổ nước ấm vào chậu và rửa rau quả thật sạch như khi rửa tay của bạn. Bạn có thể sử dụng một lượng nhỏ dung dịch nước rửa bát để rửa các sản phẩm này. Nhớ là phải rửa lại bằng nước thật sạch sau đó.

Ngâm nước hòa giấm

Một cách hữu hiệu khác là dùng hỗn hợp gồm 10% giấm trắng với 90% nước để ngâm rau quả. Khoáng, rỉ và tráng lại thật kỹ. Cần cẩn thận trong khi rửa các loại quả như dâu hay trái cây có vỏ mỏng vì cách này có thể phá hủy lớp vỏ để thấm của chúng.

Sử dụng dụng cụ ngâm rửa và làm sạch rau quả

Các dụng cụ này hiệu quả và an toàn để loại bỏ tồn dư thuốc trừ sâu từ rau và quả. Bạn có thể mua chúng từ siêu thị hay cơ quan an toàn vệ sinh thực phẩm tại địa phương.

Chần rau quả

Chần là một phương pháp làm sạch thực phẩm. Rau quả được nhúng vào nước đang sôi và vớt ra ngay rồi ngâm vào nước đá hay để dưới vòi nước mát để ngăn quá trình làm chín.

Gọt vỏ □

Một cách hiệu quả khác để loại bỏ hóa chất tồn dư là gọt vỏ các loại củ quả. Kỹ thuật này được đánh giá cao vì tồn dư hóa chất mắc trong các kẽ nứt của củ, quả có thể không được làm sạch hết khi rửa □

Cần chú ý việc gọt vỏ với mỗi loại quả khác nhau □

- Gọt hết vỏ với các loại quả, củ có vỏ dày, không ăn được:

+ Quả: Bơ, xoài, đu đủ, kiwi, dưa vàng, cam, bưởi, dứa.

+ Rau: Hành tây...

- Với quả vỏ mỏng, có thể gọt hoặc không vẫn ăn được:

+ Quả: Táo, mơ, đào, lê.

+ Rau: Dưa chuột, cà tím, ớt chuông, khoai tây, khoai lang.

- Vỏ cực mỏng: Không cần gọt.

+ Quả: Nho, việt quất.

+ Rau: Cà chua bi, đậu que, ớt cay.

Không có vỏ □

+ Quả: Dâu tây.

+ Rau: Cải bắp, cần tây, rau bina, súp lơ, cải xoăn.

Tự tròng rau quả

Khi các loại rau trái do chính tay bạn trồng lên, bạn sẽ biết chắc chắn nó hoàn toàn sạch và tốt cho cơ thể mình.