



降低蔬果殘留農藥2步驟

1.選購當季好蔬果，價格合理品質好

提醒民眾選擇當令蔬果(冬季蔬果如：甘藍、結球白菜、香蕉、蓮霧、釋迦、番石榴、椪柑、柳橙、桶柑、甘藷、蜜棗、巨峰葡萄、洋蔥、青蔥、香水檸檬、紫心甘薯等)，營養價值高，最適合食用。且因盛產，價錢較為便宜，品質也好。

2.流動清水洗乾淨，烹飪蔬菜開鍋蓋

在食用或烹調蔬果之前，簡易先以流動清水沖洗根部或果蒂處，再以水浸泡10-20分鐘，接著用流動的自來水沖洗2至3遍，烹煮蔬菜時，將鍋蓋打開，來減低農藥的殘留。



臺北市府衛生局關心您

