

正確處理蔬果

給市民與業界的建議



蔬果是均衡飲食中不可或缺的部分。蔬果是膳食纖維、維他命和礦物質的主要來源，不但有助促進腸胃健康，還可減低患上一些慢性疾病（例如癌症和心血管系統疾病）的風險。

除害劑（俗稱農藥）是用於防治、殺滅、驅趕或減少害蟲的物質。適當使用除害劑，可減少害蟲對農作物造成的破壞，還可增加農作物的收成。不過，如不當地使用除害劑，消費者或會攝入過量的除害劑殘餘，影響健康。

蔬果內的除害劑殘餘

除害劑本身對生物（包括人類）具有潛在毒性。因此，批准和使用除害劑受到嚴格監管，以確保除害劑不會對消費者、環境、使用者等造成傷害。但是，即使適當使用除害劑，農作物仍不免會留有若干除害劑殘餘。

耕種者如遵照良好農業規範適當地使用除害劑，在收割時殘留在農作物的除害劑分量便會很少，不會超過「最高殘餘限量」，對健康亦不會有影響。



解讀「最高殘餘限量」

「最高殘餘限量」是指在遵循「良好農業規範」的前提下，食物中除害劑殘餘的最高容許量。「良好農業規範」訂明，業界如使用許可的除害劑防治害蟲，應只使用最少但可達到預期治蟲效用的分量，以保障消費者健康。訂定食物中除害劑的「最高殘餘限量」，主要是為保障公眾健康和為業界釐定作業指標。

食物的除害劑殘餘含量低於「最高殘餘限量」，當然可供安全食用，但「最高殘餘限量」不應被視為「安全上限」，因為「最高殘餘限量」**一般遠低於除害劑對健康構成影響的分量**。換句話說，**即使除害劑殘餘偶爾高於限量，亦不表示會對健康構成即時危害，市民無須過分擔憂**。除害劑殘餘含量超標反映耕種者沒有嚴格遵守良好農業規範，不當使用除害劑，有關問題須在原產地加以改善。

在香港出售蔬果的監管

食物環境衛生署食物安全中心實施食物監察計劃，定期在進口、批發和零售層面抽取水果、蔬菜等食物樣本化驗，測試殘餘除害劑及重金屬。中心會根據《食物內除害劑殘餘規例》(第132CM章)(《規例》)衡量蔬果是否含過量除害劑殘餘。

中心以往進行的總膳食研究結果顯示，本港市民從膳食攝入的除害劑殘餘分量屬低，不會影響健康。

清洗蔬果的建議

為有效清除殘留在蔬果裡的除害劑的同時，保留蔬果本身的營養價值，可用以下方法清洗蔬果：

- 用流動的清水徹底沖洗蔬果。
- 用清潔的刷子刷洗表層堅硬的農產品（例如哈密瓜、南瓜），以去除表面及縫隙中的污垢和其他物質(包括除害劑和污染物)。
- 不建議使用肥皂、配方洗滌劑、梳打粉或農產品清潔劑等清洗蔬果。



進口和銷售蔬果的建議

1. 從內地進口和銷售蔬菜的業界，應從經內地當局中華人民共和國海關總署的註冊供港蔬菜種植基地和收購加工企業進口蔬菜。
2. 業界應確保所出售或進口的食物適宜供人食用，並符合法定標準。
3. 耕種者應遵從良好農業規範的建議適當地使用除害劑，例如：
 - 使用有適當標籤及妥善包裝的註冊除害劑。
 - 施用除害劑以防治蟲害所需的最低劑量為限。
 - 嚴格遵守除害劑標籤所指明的停藥期或安全採收期，使農作物的除害劑殘餘含量不會超過「最高殘餘限量」。
4. 如欲查詢更多有關除害劑的監管、安全及正確使用除害劑的資訊，可登入漁農自然護理署網頁：
https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/quarantine/qua_pesticide/qua_pesticide.html



掃描瀏覽網頁

