

但是研究報告指出，每天如果能多吃蔬果，可以降低致癌率，而蔬菜水果中富含的維他命、礦物質及其他植物性化學成分，更具有熱量低、可增加抵抗力、免疫力等諸多好處。

因此常常有些朋友問起：「是否要避免蔬菜及水果的攝取，以遠離農藥之污染？」答案當然是否定的，因為當你攝取蔬菜水果時，其實它們對身體的益處已遠離超過因為食物中所含的殘留農藥對身體可能造成的危害。

事實上，只要有適當的清洗方法，台灣大部分的蔬果都可以安心食用，民眾千萬不要因噎廢食，勿因恐懼農藥的殘留而捨去蔬果對人類保健與防癌所帶來的莫大好處。

蔬果清洗與攝食原則

- 一、先浸再沖：無論是已有機或傳統農耕法栽培的蔬菜或水果，在食用前都應加以清洗，除去腐爛、病斑部分，然後以自來水短暫浸泡，以不超過15分鐘為原則，之後再逐葉剝開以自來水沖洗，要調理前再行切斷，以免養分流失。由於一般農藥均為水溶性，以清水浸泡沖洗即可，不要使用鹽水浸泡或以洗碗精清洗蔬果，以免造成二次污染。
- 二、選用應時的蔬果較新鮮自然：季節性生產的蔬果，不但新鮮又便宜，又可避免儲存時所帶來農藥或防霉劑之污染。而選用國產當季生產之蔬果，當然的，一定比進口蔬果新鮮。
- 三、時常更換不同蔬果，多樣化均衡食用：蔬果中不同之蔬果所使用之農藥亦不相同，為減少蔬果中農藥殘留可能危害，選用蔬果宜多樣化，時常更換，如此即可降低農藥殘餘，因每種農藥皆有其安全容許量，多樣化即可分散風險，而不同之蔬果皆有其不同之營養成分，時常更換，即可吸收到各種營養，達到健康之目的。

簡單的說，蔬果之選用應把握「新鮮、自然、更換」之原則。

民國71年起，癌症一直高居國人十大死因之首，癌症不僅拖垮家庭經濟，更嚴重影響國力，可說是全民公敵。

台灣是美麗的寶島，不但風景漂亮，而且氣

候分明，適合各種之蔬菜水國之種植，加上農業技術之進步，而使我們的蔬菜水果多樣化，真是美不勝收。蔬果中所含的化學成分，已經證實具有多重的抗癌效果，國人若能遵行「蔬果579，健康人人有」之指標，並配合均衡的飲食，「魚肉蛋豆奶、蔬菜水果樣樣來」之原則，加上奉行「每日一萬步、健康有保固」之運動準則，相信在不久的將來，台灣相關文明病及癌症的發生率及死亡率，將能獲得令人滿意的成果。

農糧署推動 國產巴西蘑菇標章

國產巴西蘑菇安全、衛生、無污染，為區隔市場，農委會農糧署已輔導台灣菇類發展協會認證核發「台灣巴西蘑菇」標章，並提供輔導生產之農民團體名單，消費者可據以選購。



農糧署指出，巴西蘑菇為近年發展的新興食藥用菇類，為確保國產巴西蘑菇具備保健食品的衛生安全基本條件，該署輔導農民利用農委會農業試驗所開發太空包栽培法，使用經高溫殺菌之栽培介質，配合立體式栽培，並覆蓋乾淨之砂壤土，且栽培過程不使用農藥及肥料，故無污染之虞。

國產巴西蘑菇產業農民團體聯絡一覽表

單位	聯絡電話	聯絡人
名間鄉農會	049-2733873	藍芳仁
魚池鄉農會	049-2895896	蔡昇樺
埔里鎮農會	049-2991055	洪權圻
草屯鎮農會	049-2333151	莊信賢
霧峰鄉農會	04-23303171	柯義聰
大村鄉農會	04-8520327	賴錫謀
溪湖鎮農會	04-8853316	蔡錦柱
台灣菇類發展協會	04-25814236	陳宗明
台灣食藥用菇菌類 生技協會	049-2996859 049-2996794	張福坤