

# 生食蔬果有風險

文／王鳳英 元培技術學院副教授

蔬果經徹底清洗、烹調、加熱等的處理可以去除一些消化酵素抑制物、有毒物質或寄生蟲或蟲卵，減少攝食蔬果的風險。

**現**代人注重養生，生食蔬果一時蔚成風

氣，吃生菜沙拉、蔬果精力湯成爲流行趨勢。在此仍要提醒消費者，並非所有的蔬果皆可生食。生食蔬果的優點是能保留蔬果中含量最豐富的原始營養素及酵素，尤其是容易被熱破壞的水溶性維生素B群及葉酸；但是極有可能同時也吃到有毒的物質，如：農藥、化學肥料、細菌、病毒、寄生蟲、蟲卵及天然毒素等，因此生食蔬果是有風險的。

當蔬菜經過清洗、煮熟，令人擔心的問題可能已消除一大半，如果採用生食，必須注意食材的來源及清洗、製程等衛生問題。選購食材時雖無需特別選有機食材，但可在菜市場上選用盛產期的蔬菜、水果，因爲當令蔬果既便宜又比較沒有農藥殘留問題。清洗時，只要以清水多次清洗即可，不需用清潔劑或鹽。

蔬果生食最令人擔心的問題是殘留農藥，殘留農藥如未能去除其實就是毒藥，有時反覆、徹底的清洗也無法百分之百去除農藥殘留，有些農藥經高溫會分解揮發或被破壞。有些不當被使用的農藥很毒，尤其是走私的農藥不在政府管制之內，如：國內有不少地下工廠生產或走私的農藥，其成分不明、對人體危害未知，等到相關單位發現或檢驗分析出來，這些有問題蔬果早被消費者吃進肚子裡。

另外，在國外曾發生蔥在產銷過程中遭A肝病毒污染，像這種情形只要將青蔥煮熟再吃，即可避免。國人習慣在許多菜餚、湯上撒生蔥花，此時蔥的清洗更要小心，而且最好將蔥花灑在沸騰的熱湯中並儘速攪拌，使熱湯的高溫將病毒殺死，或許能降低病毒存活率而降低污染的風險。

即使是有機蔬菜水果，也無法百分之百保證或確認所買來培養的種子是否非基因改造的，其他所使用的灌溉用水、肥料、土壤及生產過程的條件是否也皆合乎有機生產的規範。

生食有機蔬果，也可能會有寄生蟲污染的問題。在台灣田間有許多非洲大蝸牛、田螺，都是廣

東住血線蟲的中間宿主，只要被這些蝸牛爬過留下黏液，就可能在蔬果上污染廣東住血線蟲，經生食進入人體，就會穿過腸胃道，藉由血液循環系統經過中樞系統，造成腦部病變。幾年前曾有些案例發生在南台灣，由於外勞喜吃蝸牛，因而感染廣東住血線蟲，腦膜炎等腦部病變。另有些人嗜好生食白蝸牛，後來發現白蝸牛體內污染廣東住血線蟲，可能造成腦部病變。

如果一場大雨將土壤粒子濺上菜葉，寄生蟲與蟲卵也會藉由土壤附上菜葉，菜葉就會汙染寄生蟲與蟲卵；有機栽培業者或鄉下農民也可能以人畜的排泄物當肥料時，以這樣方式栽種的蔬果絕對不可以生食，以避免蟻蟲、蛔蟲等寄生蟲與蟲卵的汙染。尤其是家中自製泡菜時，皆應徹底清洗蔬果，可去除大半的寄生蟲與其蟲卵的。

人類居住的空間是需要全民共同維護，否則即使是有機農場的周遭環境，亦不能保證完全無汙染，因爲隨著土壤、空氣、風、地下水或下雨而來的農藥、重金屬、染料及廢料等各種汙染，都有可能污染有機蔬果，如：戴奧辛汙染鴨蛋、鎊汙染米事件；都會使得消費者惶恐、農民損失。

近年來坊間流行以生機飲食養身或是對抗病魔，常常以生機飲食取代醫療，恐怕更要評估生機飲食的風險，除非確定蔬菜的產地、運送或處理都完全沒問題，因爲生機飲食的不確定性太高，有機蔬菜還是有農藥殘留或寄生蟲汙染等問題，更甚者以生機飲食做爲治療的目的時，恐將延誤正規治療時機的問題。

有些蔬菜如：竹筍、箭筍、茄子、金針花、黃豆、扁豆、碗豆等豆類等食材不適用於生食，有些是因爲所含的氰化物、植物鹼、生物鹼、澱粉酶抑制物、胰蛋白酶抑制物、溶血性皂物或某些凝血物質很高。其他如：地瓜、馬鈴薯是含澱粉高需要加熱使其糊化，易於消化吸收。有些蔬果所含的天然毒素、澱粉酶抑制物、胰蛋白酶抑制物、溶血性皂物或某些凝血物質有些可經高溫加熱破壞或抑制。