



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích để bạn đưa ra quyết định tiêu dùng phù hợp, giúp bảo vệ sức khỏe của bạn, gia đình bạn và môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đăng ký thành viên hoặc theo dõi chúng tôi trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Loại bỏ hoá chất trên rau, quả

Rau, quả cung cấp các chất dinh dưỡng tự nhiên, cần thiết cho sức khỏe của chúng ta như canxi, magiê và sắt, chất xơ, chất chống oxy hóa, vi chất dinh dưỡng và vitamin như A, C và B phức hợp,... Hơn nữa, ăn nhiều rau quả giúp chúng ta ngăn ngừa nhiều bệnh tật, phục hồi và nâng cao sức khỏe. Tuy nhiên, nhiều người lo ngại rau, quả hiện nay chứa nhiều tồn dư các hoá chất độc hại như thuốc trừ sâu, thuốc diệt nấm mốc,... và khi ăn nhiều vào sẽ tích lũy, gây hại sức khỏe, đặc biệt là hệ thần kinh, não bộ và chức năng sinh sản. Vì vậy, rất nhiều người quan tâm đến việc làm thế nào để loại bỏ các hoá chất này trên rau, quả trước khi ăn.

Theo một số nghiên cứu khoa học tin cậy (được dẫn nguồn dưới đây) cho thấy có nhiều cách để loại bỏ phần lớn các hoá chất tồn dư trên rau quả, như sử dụng các **dung dịch axit** (axit axetic (giấm ăn) và axit citric (có trong quả chanh)), **dung dịch kiềm** (natri clorua (muối ăn) và natri cacbonat (baking soda)) và **dung dịch sinh học** (chiết xuất củ cải, gừng, tỏi, chanh,...). Các kết quả nghiên cứu cho thấy các hoá chất phổ biến sử dụng trên rau, quả **giảm mạnh nhất** khi rau, quả được rửa với dung dịch axit, tuy nhiên rửa với dung dịch kiềm và dung dịch sinh học cũng giảm đáng kể. Cụ thể các hoá chất phổ biến deltamethrin, cypermethrin, chlorpyrifos và endosulfan trong thuốc trừ sâu, thuốc diệt nấm mốc bị loại bỏ mạnh nhất khi tiếp xúc với axit axetic/giấm (nồng độ 10%) với tỷ lệ là khoảng 80%, 90%, 94% và 70% tương ứng 4 loại hoá chất đã nêu. Khi rửa với dung dịch kiềm hoặc dung dịch sinh học, tỷ lệ loại bỏ trung bình từ 10% - 94% tùy hoá chất và tùy loại rau, quả. Trong các dung dịch sinh học, người ta thấy dung dịch chiết xuất từ gừng có hiệu quả cao nhất để loại bỏ các hoá chất tồn dư trên rau, quả.



Rửa dưới vòi nước chảy và chà xát bề mặt

Website: <https://oagree.com>

Fanpage: facebook.com/oagree.fanpage

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe vì không biết sản phẩm mình sử dụng có an toàn không hoặc có các ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com hoặc theo dõi Oagree để có câu trả lời nhé.



Bạn cũng đừng ngạc nhiên khi các nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng, chỉ bằng việc rửa dưới vòi nước chảy (không phải ngâm trong chậu nước) và chà xát bề mặt rau, quả (dưới vòi nước chảy) đã giảm đáng kể nhiều loại hoá chất, kể cả những loại độc hại nổi tiếng như thuốc diệt cỏ DDT (trừ 3 loại hoá chất vinclozolin (trong thuốc diệt nấm), bifenthrin và chlorpyrifos (trong thuốc trừ sâu)). Bảng dưới đây thể hiện kết quả trong việc giảm dư lượng 9 loại hoá chất sử dụng phổ biến trên loại rau, quả sau khi chỉ rửa dưới vòi nước chảy.

Hoá chất	Có giảm đáng kể	Hoá chất	Có giảm đáng kể
Thuốc trừ sâu		Thuốc diệt nấm	
Endosulfan	Đúng	Captan	Đúng
Permethrin	Đúng	Vinclozolin	Không
Diazinon	Đúng	Iprodione	Đúng
DDE (chất chuyển hoá của DDT)	Đúng	Clorothalonil	Đúng
Clorpyrifos	Không		
Methoxychlor	Đúng		
Malathion	Đúng		
Bifenthrin	Không		

Nghiên cứu này cũng cho thấy việc loại bỏ hoá chất khi rửa rau, quả trong 1 số loại nước tẩy rửa rau, quả thương mại được bán trên thị trường không khác hoặc khác không đáng kể so với cách chỉ rửa dưới vòi nước máy thông thường (hơn nữa, còn phát sinh lo ngại rằng một số thành phần của nước tẩy rửa thương mại có thể tồn đọng lại trên rau, quả, đặc biệt các loại rau quả có các khe, lỗ trên bề mặt hoặc bề mặt không nhẵn phẳng, gây hại cho sức khỏe người sử dụng).

Các nghiên cứu khoa học được nêu trên đây sử dụng số mẫu lớn và kéo dài trong nhiều năm (có nghiên cứu kéo dài trong 3 năm), do các cơ quan hoá chất và cơ quan bảo đảm an toàn thực phẩm thực hiện, do đó kết quả thu được là đáng tin cậy (được dẫn nguồn dưới đây).

Vậy thì giờ đây, bạn có thể tăng cường ăn rau, quả nhiều hơn để nâng cao sức khỏe, đẩy lùi bệnh tật, bảo vệ môi trường sống, mà không phải lo ngại quá mức về dư lượng các hoá chất trên rau, quả chỉ với một vài thao tác đơn giản dưới đây:

1. Rửa sạch tất cả các rau, quả tươi dưới vòi nước chảy trong vòng ít nhất ba mươi giây.



2. Chà xát/kỳ cọ rau, quả dưới nước máy có khả năng loại bỏ nhiều dư lượng thuốc trừ sâu và hoá chất. Đối với các loại quả lớn như táo, ổi,..., có thể dùng giẻ lau hoặc bàn chải để kỳ cọ trên bề mặt.

Ngoài ra, bạn có thể rửa thêm rau, quả trong nước hoà tan muối, nước hoà tan baking soda (nếu rửa bằng giấm không pha loãng sẽ hiệu quả hơn, nhưng hơi tốn kém) mà không nhất thiết sử dụng các dung dịch tẩy rửa thương mại đang bán trên thị trường.

Đây đều là những phương pháp truyền thống được truyền lại từ kinh nghiệm của ông, cha đi trước, và nay đã được khoa học chứng minh để bạn thêm yên tâm thưởng thức các giá trị dinh dưỡng của rau, quả. Còn chần chừ gì nữa mà không thưởng thức một cái tết với nhiều loại rau tươi ngon vụ đông, trong khi thịt lợn đang đắt đỏ thế này.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://facebook/oagree.fanpage>

Nguồn tham khảo:

1. Thư viện y khoa Hoa Kỳ (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11397522>)
2. Phòng Phân tích hoá chất của Cơ quan thí nghiệm nông nghiệp Bang Connecticut – Hoa Kỳ (The Department of Analytical Chemistry at the Connecticut Agricultural Experiment Station (CAES)) và Cơ quan bảo vệ người tiêu dùng (<https://portal.ct.gov/CAES/Fact-Sheets/Analytical-Chemistry/Removal-of-Trace-Pesticide-Residues-from-Produce>)
3. Trung tâm an toàn thực phẩm của Cơ quan quản lý Hongkong/ Centre for Food Safety of The Government of the Hongkong Special Administrative Region (Pesticide Residues in Vegetables and Fruits Part II: Review on the Recommendations on Cleaning of Vegetables and Fruits - Reported by Mr. Arthur YAU, Scientific Officer/2017 https://www.cfs.gov.hk/english/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_128_02.html)
4. <https://www.nature.com/articles/s41598-018-37936-2>
5. Tổ chức Y tế thế giới (<https://www.who.int/ceh/capacity/Pesticides.pdf>)
6. Zohair, A. Behaviour of some organophosphorus and organochlorine pesticides in potatoes during soaking in different solutions. *Food and chemical Toxicol.* 39(7), 751–755 (2001).
7. Liang, Y., Wang, W., Shen, Y., Liu, Y. & Liu, X. J. Effects of home preparation on organophosphorus pesticide residues in raw cucumber. *Food Chem.* 133(3), 636–640 (2012).
8. Abou-Arab, A. A. K., Soliman, K. M. & Naguib, K. Pesticide residue contents in Egyptian vegetables and fruits and removal by washing. *Bull Nutr. Inst.* 18, 117–137 (1998).
9. Abdullah. Randhawa, M. A. et al. Assessment of different washing treatments to mitigate imidacloprid and acetamiprid residues in spinach. *J. Sci. Food Agric.* 96(11), 3749–54 (2016)
10. Kumari, B. Effects of household processing on reduction of pesticide residues in vegetables. *ARPN. J. Agric. Biol. Sci.* 3, 46–51 (2008).