

不少人提倡健康飲食，高舉「多菜少肉」原則，但原來蔬果類食物也要識揀識食，否則有可能弄巧成拙！早前有調查發現，本港市面上有售的蔬菜，部分含過量重金屬，要是沒有經過適當處理便吃進肚裏，將損害身體機能，後患無窮……

撰文：林慧敏 部分攝影：盧展程

■據《香港蔬菜之重金屬含量》研究報告顯示，菜心是其中一種含較高重金屬的蔬菜。

■買菜時，不能單憑肉眼分辨出哪些菜是否含重金屬成分。

疏忽處理 吃菜損健康

源頭來自農地

加工肉含致癌物，魚含水銀、雪卡毒，沒想到連「形象健康」的蔬菜，也含重金屬！香港有機資源中心早前發表一項題為《香港蔬菜之重金屬含量》研究報告，結果發現本地街市採集得來的蔬菜中，部分樣本含過量的鎘、鉛、銅等重金屬。香港浸會大學生物學系黃煥忠教授解釋，蔬菜含重金屬，源頭來自農地的微量元素。「耕作模式可增加泥土的重金屬含量，例如以污水灌溉、落化學肥等。當泥土長期以這種模式進行耕種，土壤酸鹼度會變酸，令泥土內的重金屬成分更易釋出，繼而被農作物吸收。」

鎘超標可致癌

是次調查又發現，含較高重金屬的蔬菜包括莧菜、菜心與菠菜，均為大家經常食用，情況令人憂慮。現時本港有9成蔬菜及蔬果製品是由中國進口，當地污染問題嚴重，農作物的安全難免受到質疑。至於報告提及的重金屬，均可對身體構成負面影響。以鎘為例，毒性相當高，所以香港政府對鎘含量的標準較為嚴謹——只允許每公斤菜含0.1毫克；每日食用含鎘的蔬菜，不得超過324克，要是肝臟與腎臟長期積聚鎘，除了可影響腎功能、破壞骨骼、影響生殖能力，更有機會引致肝癌、肺癌或前列腺癌！

影響大腦發育

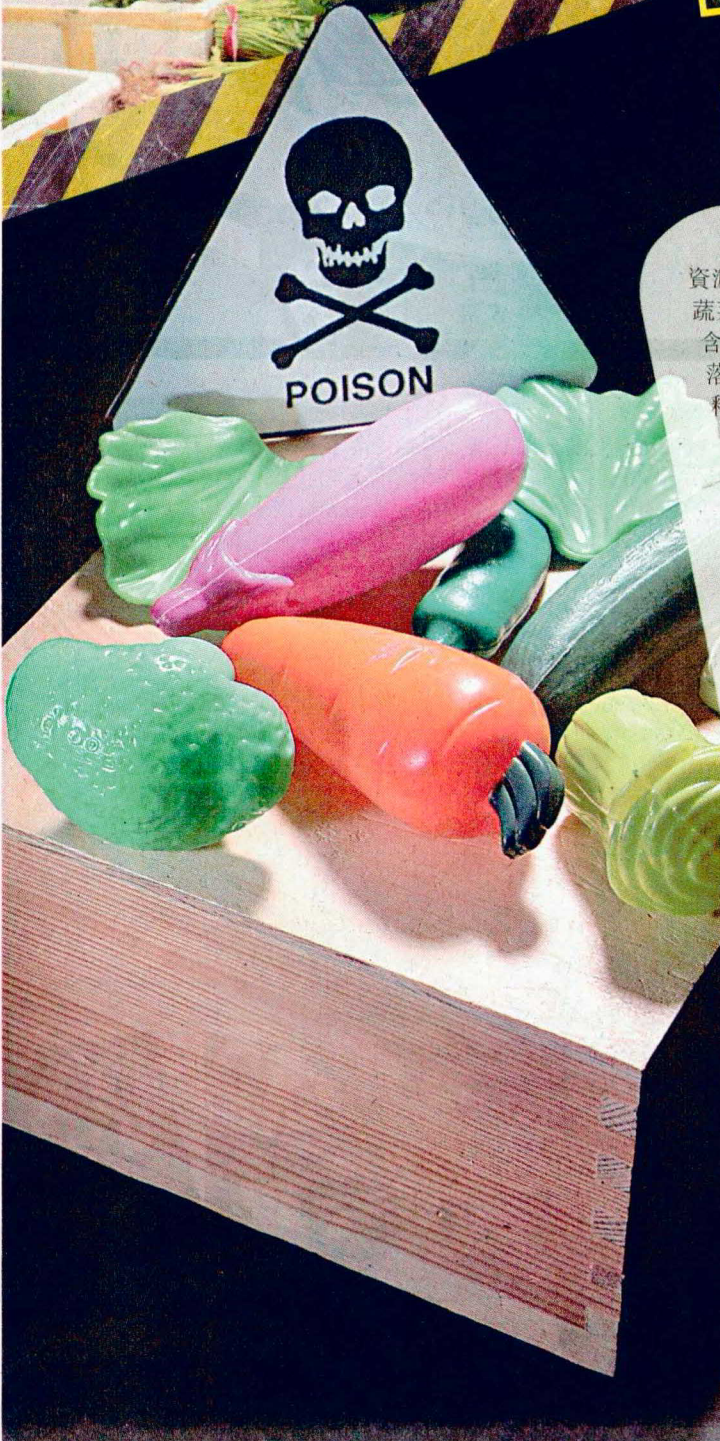
另一種被驗出超標的重金屬成分為銅，目前只有澳洲定下安全準則——每公斤為10毫克，而本港竟有蔬菜樣本的含銅量超出澳洲標準3倍，實在不容忽視。黃教授表示，若農場過量使用波爾多液（銅製品）來噴殺真菌，就會使農作物攝入銅的成分。「雖然銅的毒性不高，但可影響人體的造血及抗氧化功能，攝取過多會出現腹瀉、嘔吐，嚴重的話，可導致胃出血，或破壞肝腎機能。至於蔬菜含鉛超標，同樣值得關注，因長期進食，可給身體造成不良影響，尤其是胎兒、幼童，可損害中樞神經系統，影響大腦發育。」

宜用熱水浸洗

黃教授指出，蔬菜含重金屬，難以用肉眼辨測，為免中招，宜幫襯信譽良好的菜市場，或選購以有機方法種植的蔬菜。「我建議大家在選購蔬菜時，種類不妨多元化一點，避免偏食某一種，以防止因食用同一款蔬菜太多，增加攝入過量重金屬的機會。處理受化肥、農藥污染的蔬菜時，亦應多花工夫，洗菜時不妨輕刷菜葉，再以熱水（攝氏30至40度）來浸，即可有效去除約40%濃度重金屬污染物。烹調方面，炒菜較焗菜可取，能有效將植物表面的污染物去除；要是焗菜的話，則盡量不要飲用焗過菜的水。」



1. 要將蔬菜表面的污染物去除，炒菜比焗菜有效。
2. 本港的有機資源認證中心會對合資格的有機農場發出認證，讓市民可安心食用。
3. 蔬菜被驗出含重金屬，人心惶惶，但專家表示，只要識揀，煮食上處理恰當，就可以吃得安心又健康。
4. 香港浸會大學生物學系黃煥忠教授



橙樹化痰素 關注健康者適用

每日服用有效且安全的健康產品，可強化體質。橙樹化痰素 Flumucil 屬意大利名牌，瑞士製造，擁有50年信譽，成分天然，安全可靠，適合不同人士需要，包括嬰兒、小童、長者等。內含一種名為N-Acetylcysteine（簡稱NAC）的天然氨基酸，可激發體內的glutathione增長，具抗氧化功效，亦可修補受損的細胞壁，大大減低微生物侵害的機會，並能增強肺部及氣管健康，有助減低吸煙或污濁空氣對肺部的損害，以及減輕傷風感冒症狀對人體的威脅。產品經多個國際醫學研究認證成效，著名美國內科專家Dr. Robert Rountree更曾於權威時事雜誌《新聞周刊》中發表署名文章力挺NAC的好處。

資料：營業資訊
銷售點：萬寧、屈臣氏、百佳、華潤堂、APITA及港澳各大藥房藥行
查詢：2511 1168



■橙樹化痰素 Flumucil 為配合不同人士的需要，推出多種不同專業系列配合不同年齡、不同需要的人士服用，其中無糖系列適合長者、注意吸取糖分或關注血糖人士服用。