농약 걱정에, 포도‘알알이’씻는 사람 보세요!!

과일과 채소를 먹을 때 가장 걱정되는 것이 바로 ‘잔류 농약’입니다. 특히 포도는 알 사이사이에 농약이 남아있을 것만 같아 하나씩 떼어 씻는 경우가 많다. 정말 이렇게까지 품을 들여야 잔류 농약이 제거되는 걸까?

❑ 물에 일정 시간을 담갔다, ‘흐르는 물’에 잘 씻으면 된다.

포도는 송이째로 1분간 물에 담갔다가 흐르는 물에 꼼꼼하게 여러 번 헹구면 된다. 수고스럽게 식초나 베이킹소다를 쓰지 않아도 된다.

광주시 보건환경연구원이 실험한 결과, 흐르는 물에 채소를 씻는 것만으로 평균 77.0%의 잔류 농약이 제거되는 것으로 나타났다.

▲식초 ▲베이킹소다 ▲초음파 세척기 ▲알칼리성 전해수 ▲세제를 사용하거나 물에 담그는 방법은 이보다 낮은 평균 43.7~56.3%의 제거율을 보였다.

게다가 포도는 먹을 때 껍질을 제거하기만 해도 잔류 농약을 상당히 줄일 수 있다. 식초나 베이킹소다 사용 여부보단 흐르는 물에 연거푸 헹구는 것이 잔류 농약을 없애는 데 더 중요하다.

오이는 표면이 불규칙하니 흐르는 물에서 오이 겉을 스펀지 등으로 문질러 씻은 다음, 굵은 소금을 뿌려 다시 문지르고 흐르는 물에 헹구면 된다.

깻잎엔 잔털이, 상추엔 주름이 많아 표면이 매끄러운 다른 과일·채소보다 농약이 남아있기 쉬우니, 좀 더 오래 씻어야 한다.
물에 5분간 담갔다가 30초 정도 흐르는 물에 씻으면 잔류 농약이 대부분 제거된다.

❑ 파는‘잎, 사과·딸기는 ’꼭지’에 농약이 잔류하기 쉽다.

파 하단에 농약이 많다며 아예 떼어버리고 먹는 경우가 있지만, 실제론 하단보다 잎에 농약이 더 많이 남아있다.
파를 다듬을 땐 시든 잎을 제거하고, 외피 한 장을 떼어낸 후 흐르는 물에 씻는 게 좋다. 배추나 양배추도 겉잎에 농약이 잔류할 수 있다. 겉잎을 2~3장 떼고 흐르는 물에 잘 씻으면 된다.
사과와 딸기는 ‘꼭지’ 부분에 농약이 남아있기 쉽다.
이 부분은 제외하고 먹는 게 안전하다. 딸기는 무르기 쉬운데다 잿빛곰팡이가 끼기 쉬워 곰팡이 방지제를 뿌리곤 한다.
물에 1분간 담갔다가 흐르는 물에 30초 정도 씻어주면 된다. 사과처럼 껍질이 있는 과일은 껍질을 벗기면 잔류 농약이 거의 제거된다.

출저:https://health.chosun.com

제주시서부보건소 건강생활실천