

Cách nhận biết 8 loại rau, củ thường dùng hóa chất

1. Rau muống

Đây là loại rau dễ bị nhiễm hóa chất nhất. Khi chọn rau muống, không nên chọn rau vươn quá dài, cọng quá to, bẻ thấy giòn, lá xanh sẫm, thay vào đó chọn rau ngọn nhỏ, lá dẻo, khi ngắt có nhựa loang giữa 2 phần thân.

Với rau muống ngấm hóa chất, nước luộc rau sau khi để nguội sẽ chuyển màu xanh đen, có mùi hắc. Rau ăn có vị chát.

2. Mướp đắng

Những quả màu xanh đậm, mướt mát, thân phình to, da láng bóng là những quả hái từ cây bón nhiều đạm, chất kích thích sinh trưởng nên chất lượng sẽ kém và thường bị nhiễm độc khi ăn.

Nên chọn những quả có kích thước vừa phải, mặt vỏ có nhiều gân nhỏ li ti sẽ an toàn và chất lượng.

3. Rau ngót

Rau ngót sạch và ngon có màu xanh lá mạ. Trong khi đó, những cành lá rau ngót có màu xanh sẫm thường được phun nhiều thuốc bảo vệ thực vật.

Nên chọn rau ngót có lá mỏng nhưng cứng, lá rau không đều nhau và có một vài lá bị sâu đục. Tuyệt đối không nên mua lá rau ngót dày mềm hoặc lá xoắn lại, bất thường. Đặc biệt, lá quá non và đều nhau, không có lá nào bị sâu có thể là rau ngót phun thuốc bảo vệ thực vật

4. Cà chua

Những quả cà chua sạch thường không có màu đồng đều mà thường chỗ vàng chỗ đỏ do được để chín tự nhiên, những chỗ ít ánh mặt trời hơn sẽ chín chậm. Trong đồng cà chua, cũng có những quả xanh hơn quả khác. Do không qua quá trình dầm nên phần cuống cà chua sạch thường vẫn cứng.

5. Rau cải

Rau cải là món ăn ưa thích của nhiều loại sâu nên nếu rau non mướt mát, thân mập đều tăm tắp, không dấu vết sâu bệnh thì không nên mua.

Tương tự, nếu được bón nhiều đạm, rau cải luộc lên nước sẽ có màu xanh đen.

6. Rau giá

Giá đỗ ngâm chất kích thích tăng trưởng trông béo, mập, vô cùng hấp dẫn nhưng giòn, dễ bị đứt đoạn.

Trong khi đó, giá đỗ sạch không hóa chất thường "gầy" hơn, thân giá khó gãy hơn và nhìn không bắt mắt.

Giá ngâm thuốc kích thích sẽ có màu trắng muốt, đẹp mắt còn loại giá thông thường có màu trắng nhạt hoặc màu sữa.

7. Khoai tây

Khoai tây Trung Quốc có hình bầu dục hơi dài, kích cỡ đều nhau. Vỏ dày, trơn bóng ít bị trầy xước, mắt củ to, giống khoai ruột trắng ăn nhạt, sượng.

Khoai tây Việt Nam: Kích thước củ vừa phải, hình bầu dục tròn, không đồng đều. Vỏ mỏng, dễ trầy xước, mắt của củ cạn, mắt khoai nhỏ, ruột vàng, ăn bở.

8. Cà Rốt

Những củ cà rốt bóng loáng, củ đều, to không có cuống hay đầu thường đen do để lâu, màu đỏ tươi đậm màu thì không nên mua

Nên chọn những củ nhỏ, tươi mới và thường có cuống, có rễ nhỏ li ti trên thân, củ màu hồng nhạt ngả sang vàng.

Lưu ý

- Nên chọn mua rau quả hữu cơ.
- Phân biệt được loại rau quả nào thường nhiều tồn dư thuốc trừ sâu.
- Luôn rửa sạch rau quả trước khi ăn.
- Phơi nắng rau củ.
- Ngâm rau quả trong nước hòa giấm, nước vo gạo hoặc nước muối.
- Chần qua rau củ bằng nước nóng.
- Gọt vỏ trước khi ăn.

Theo các chuyên gia về thực phẩm tại Mỹ, việc sử dụng thuốc kích thích, thuốc trừ sâu quá nhiều sẽ gây ra ngộ độc cấp tính, ung thư, tổn thương hệ thần kinh. Vì vậy, người tiêu dùng cần thông minh khi chọn thực phẩm để đảm bảo sức khỏe cho gia đình.

<https://www.hoinongdanninhbinh.org.vn/news/So-tay-KH-CN/Cach-nhan-biet-8-loai-rau-cu-thuong-dung-hoa-chat-770/>