

# 消費者如何選購水果？

資料來源：消費者保護處

消費者面對琳瑯滿目的各式水果，建議除了考慮水果的營養和價格等因素外，還可考慮以下幾項原則：

一、瞭解水果產期、產地：

知道水果的生產季節及著名產地，便很容易購得物美價廉的水果。

二、注意新鮮度、成熟度：選購新鮮、成熟的水果。

三、認識水果成熟的特徵：

一般水果的成熟過程包括果形變大、重量增加、質地變軟、果皮轉色、香氣變濃、糖度增加、酸度減少、苦澀味消除等現象。

四、慎選當季水果：

選購當季盛產的水果，不僅價格便宜，而且美味可口、營養豐富。非當令的水果，不但價格偏高，品質風味也較差。以季節而言，台灣夏秋季水果種類出產最多，春冬季最少，但有些水果因環境合適及產期調節技術進步，可以終年供應。

此外，最重要的是食用前去除農藥殘留的方法，建議消費者以不斷流動的清水洗滌方式清洗水果，藉水的沖力及稀釋，重複幾次，二十分鐘以上，即可把殘留在水果表面上的農藥去除掉，不必使用清潔劑、鹽水或長時間浸泡在清水中。如屬瓜果類等有皮的水果，則可利用軟毛刷清洗。葡萄、芒果、香蕉、木瓜等水果用水清洗後再剝皮食用，以免剝果皮時殘留在果皮上的農藥污染到手指，會影響到果肉的乾淨。