C05

利用簡易測定計探討在不同條件及處理下對蔬菜中硝酸鹽含量的影響

楊雅惠、陳義文、張朝明*
嘉南藥理大學，醫藥化學系

根據研究，硝酸離子經人體消化後，會轉變為亞硝銨，亞硝銨已被醫界證實為致癌物，而且硝酸鹽還會阻礙紅血球帶氧功能，人吸收過量就會感到疲勞、體力下降。所以，避免長期食用含過多硝酸鹽的蔬菜，讓體內蓄積太多，而危害健康的問題是值得注意。

為了要做蔬菜硝酸鹽的研究我們使用硝酸鹽簡易檢測計(ANMEZ Greentest)檢測不同種類蔬菜水果及不同的處理方法清洗蔬菜對硝酸鹽含量的影響。經過測試，不同種類的蔬菜硝酸鹽含量有差別，水果中硝酸鹽的含量無法檢出，而用五種不同清洗方法處理蔬菜，『未處理』、『清水浸泡』、『酵素浸泡』、『鹽水浸泡』、『溫水浸泡』、『煮沸』，結果顯示經過處理的蔬菜，硝酸鹽含量明顯比未處理下降。而煮沸過後的蔬菜硝酸鹽含量為最低。這個結果告訴我們，食用蔬菜還是要經過沖洗及烹煮，才能有效降低蔬菜中硝酸鹽的殘留。

關鍵字、硝酸鹽、亞硝酸鹽、硝酸鹽簡易檢測計