消费者在清洗紫甘蓝、桑葚等蔬菜水果时会发现水有颜色，看到这种现象，有人会问：这些蔬菜水果是不是被人工染色了？这样的蔬菜水果还能吃吗？为帮助消费者科学认识这一现象，特作如下提示。

蔬菜水果掉色大多是自然现象

蔬菜水果中富含多种天然色素，不仅呈现出缤纷的色彩，还具有一定的营养价值。色素可分为水溶性色素和脂溶性色素。

1.水溶性色素

易溶于水，如紫甘蓝、蓝莓、葡萄、紫薯中的花青素、红甜菜中的甜菜红素等。这类果蔬在采收、运输或清洗过程中，由于受到搓洗、挤压等机械外力作用，可能导致细胞破裂，部分色素溶出，出现掉色现象。

2.脂溶性色素

一般溶于油脂，不溶于水，如番茄中的番茄红素、胡萝卜中的类胡萝卜素、绿叶蔬菜中的叶绿素，这类果蔬清洗时通常不会出现掉色的情况，而在烹饪时，色素会溶解于油脂中，如炒西红柿或胡萝卜时，菜汤呈现出橙红色。

大多数情况下，掉色是果蔬自身所含的天然色素溶出所致，属于正常现象，并不代表有食品安全问题，消费者不必紧张。

蔬菜水果清洗技巧

蔬菜类

1.不易破损的蔬菜，如茄子、紫甘蓝等，建议采用流动的清水快速轻柔冲洗30秒以上，既能够有效去除表面污物，又能减少色素和营养物质流失。

2.易破损的绿叶蔬菜，如菠菜、红苋菜等，可在清水中浸泡一会儿，然后轻轻冲洗，以减少色素溶出。

3.比较难清洗的蔬菜，如菜花、西蓝花等，可将其切成小朵，放入淡盐水或小苏打水中浸泡10—15分钟，用流动水冲洗后，再焯水达到比较好的清洗效果。

水果类

1.有表皮且不易破损的水果，如苹果、梨等，可用清水冲洗后，用干净的软毛刷在流动水下仔细刷洗表面，尤其是蒂部和脐部等凹陷处，再用清水冲洗干净。

2.有表皮但容易破损的水果，如葡萄、蓝莓、桑葚等，可以在清洗后浸泡 5—10 分钟，让水果附着物松动，也可在水中加入少量食盐或面粉，以去除杂质和农药残留，再用清水彻底冲洗干净。对于容易破损的水果，建议吃多少洗多少，不要过早浸泡或大量清洗后存放，以免破坏水果表面，导致色素溶出和腐败变质。

专家执笔人：

宋 弋 中国农业大学食品科学与营养工程学院 副教授

高 洁 河北农业大学食品科技学院 副院长、教授

转载自国家市场监督管理总局