

## **МОЕМ ПО ПРАВИЛАМ ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ**

Свежие фрукты, овощи и зелень — это лучший способ включить в свой рацион витамины, минералы и клетчатку.

Все фрукты, овощи и зелень обязательно надо мыть, даже если визуально они кажутся чистыми. Это касается и плодов, кожура которых несъедобна, например бананы или мандарины. Ведь очищая от кожуры фрукты, мы можем перенести бактерии с кожуры на съедобную часть.

Правильно мыть свежие фрукты, овощи и зелень — важная привычка, которая снизит риски пищевых отравлений, острых кишечных заболеваний, гельминтозов.

Перед тем как вы купите продукты в магазине или на рынке их касаются другие люди: грузчики, сотрудники магазина, другие покупатели. Кроме этого, на них оседает пыль, а рядом возможно будет чихать или кашлять больной человек. Мытье фруктов, овощей и зелени — проверенный способ удалить микробы и избежать неприятных последствий при попадании бактерий, вирусов, гельминтов в организм.

Как правильно мыть фрукты, овощи и зелень?

1. Мыть овощи и фрукты нужно непосредственно перед употреблением. Если их мыть перед длительным хранением на них создается влажная среда, которая отлично подходит для размножения бактерий.

2. Лучший способ вымыть свежие фрукты, овощи и зелень перед употреблением в пищу — промыть их водой.

### **Российские эксперты рекомендуют использовать только воду!**

Дело в том, что использование моющих средств, не предназначенных для мытья фруктов и овощей, может представлять опасность для здоровья. Например, при применении бытовой химии поверхностно-активные вещества, благодаря которым образуется пена, могут остаться на поверхности продуктов. Если их плохо смыть, то возникает риск получить отравление. А более простые вещества, такие как лимонная кислота, не показали эффективности при удалении микробов с поверхности овощей, фруктов и зелени.

3. Перед мытьем фруктов, овощей и зелени ваши руки, раковина, посуда, в которой вы будете готовить тоже должны быть чистыми. Поэтому тщательно вымойте их.

4. Фрукты с более плотной кожицей, такие как яблоки, апельсины, груши, а также картофель или морковь, лучше мыть чистой щеткой с мягкой щетиной для лучшего удаления загрязнений из углублений на

поверхности. Прочие фрукты и овощи надо промыть под проточной водой, после этого выложить их на салфетку и просушить.

5. Листовая зелень: шпинат, базилик, салат, укроп нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. Для лучшего очищения зелени от микробов и яиц гельминтов можно подержать ее в течение получаса в солевом или уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли или уксуса на 1 литр воды), затем воду слить. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой, а для увеличения эффекта промыть под проточной водой 2-3 раза.

Соблюдая эти простые правила вы сохраните свое здоровье!