**Просто и безопасно: правила мытья овощей, фруктов, ягод, зелени**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| Согласно Рекомендациям по рациональным нормам потребления пищевых продуктов для россиян, рекомендуемые нормы потребления овощей и бахчевых на 1 человека в год составляют 120-140 кг, а картофеля – 95-100 кг, фруктов и ягод - 90-100 кг.Лето – щедрая пора овощей, фруктов, ягод и зелени. Именно в это время года мы получаем большую часть макро- и микроэлементов, витаминов, пищевых волокон из всего разнообразия, произрастающего и созревающего на земле.Вместе с тем, при несоблюдении элементарных норм личной и общественной гигиены, а также неправильном мытье ягод, овощей, фруктов и зелени мы рискуем заразиться кишечными инфекциями и некоторыми гельминтозами, так как на них могут остаться вредные микробы и яйца гельминтов, попавшие на плоды и листья из почвы, а также присутствовать химикаты, которыми обрабатывался плод в процессе роста, песок и мелкие насекомые.Особенно тщательно нужно промывать купленные овощи, фрукты, ягоды и зелень, но немытые ягоды и овощи, сорванные с грядки на своей даче, также представляют опасность. Тщательное мытье плодов и зелени - обязательное условие их употребления и мера профилактики кишечных инфекций.Также нужно помнить, что полезны только те плоды, которые тщательно обработаны, а самое главное  правило - покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции.Общим правилом для мытья всех овощей, фруктов, ягод и зелени: чем быстрее будет происходить процесс мытья, тем больше витаминов в них сохранится. Употреблять в пищу вымытые продукты лучше сразу же после их мытья.Особого внимания требует зелень. Зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень сначала нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Зелень нужно замочить в емкости с прохладной водой на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода в емкости не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть под краном. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно подержать ее в течение получаса в солевом-уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).Ягоды клубники, вишни, черешни, малины, смородины, крыжовника, сливы и другие лучше выложить на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5-7 минут. Потом рекомендуется попеременно 2-3 раза окунать дуршлаг попеременно в емкость с очень горячей и очень холодной водой.Корнеплоды, которые могут быть покрыты землей (картофель, редис, морковь, свекла, репа, редька) вначале нужно немного подержать в теплой воде, чтобы смылись частички земли, а затем тщательно очистить щеточкой под проточной водой и сами овощи хорошо промыть: сначала теплой, а потом холодной водой.Помидоры, огурцы, баклажаны, патиссоны, кабачки, перец, тыкву, фасоль нужно отмыть от земли в проточной воде и затем тщательно вымыть под проточной водой при помощи щетки в течение 2-3 минут и сполоснуть кипяченой водой.Капусту перед промыванием нужно очистить от внешних листов, так как они и кочерыжка могут накапливать нитраты. Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и обязательно освободить от потемневших участков.Яблоки, груши, персики, сливы, абрикосы нужно тщательно промывать теплой проточной водой при помощи щетки (можно с применением хозяйственного мыла) и ошпарить кипятком.Не стоит пренебрегать промыванием фруктов и плодов, которые вы потом будете очищать - мандарины, лимоны, грейпфруты, бананы, гранаты, арбузы и дыни нужно также мыть теплой водой при поморщи щеточки (с применением хозяйственного мыла). Виноград надо промывать под проточной водой, желательно, разделив на гроздья.Выполняя эти нехитрые рекомендации, вы сохраните здоровье себе и своим близким. Будьте здоровы, питайтесь безопасными продуктами и приучайте к правилам гигиены своих детей! |

ИСТОЧНИК: <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/san-nadzor/2015-10-01-05-48-10/7762-30062017.html>