**Памятка по выбору и мытью фруктов и овощей, по выбору ягод**

Роль овощей, фруктов, ягод в рациональном питании и сохранении здоровья чрезвычайно велика. Они содержат много витаминов, углеводов, минеральных соединений, органических кислот, являются источниками биологически активных соединений, имеющих значение для предупреждения и лечения болезней крови, пищеварительных органов, сердечнососудистой системы, заболеваний нервной системы, нарушений обмена веществ и т.д.

Вместе с тем, овощи и плоды могут участвовать в распространении кишечных инфекций, гельминтозов, паразитарных заболеваний, пищевых отравлений. Инфицирование поверхностей плодоовощной продукции микроорганизмами, токсическими веществами различной природы возможно вследствие загрязнения землей, водами при поливе, орошении сточными водами.

Серьезную эпидемиологическую опасность представляют грызуны — переносчики иерсиний; насекомые (мухи) на своих лапках, покрытых щетинками, выделяющими липкий секрет, собирают множество бактерий, яиц гельминтов из мусора и нечистот, которые попадают на продукты питания. Выживаемости микроорганизмов способствуют достаточная влажность, температура хранения, нарушение целости плодов и овощей.

Кроме того, в овощах и плодах обнаруживаются различные токсичные и чужеродные вещества (ксенобиотики) как природного происхождения, так и попадающие из окружающей среды: микотоксины, соланин, пестициды,  нитраты и другие, которые не часто вызывают острые или хронические отравления, но накапливаясь в организме при постоянном потреблении, вызывают патологию внутренних органов.

Обеспечение безопасности потребляемых фруктов, овощей, ягод  может быть достигнуто комплексом мероприятий, среди которых  приоритетными остаются соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, в том числе  при выборе фруктов, овощей, ягод и эффективной обработке перед употреблением.

Санитарными правилами рекомендуется приобретать плодоовощную продукцию только в установленных для продажи местах: магазинах, павильонах, сельскохозяйственных рынках, избегать места несанкционированной торговли. При выборе продукции требовать документы, которые подтверждают безопасность и качество продукции, а также дают информацию о регионе, где выращивались фрукты, овощи и ягоды, когда были собраны.

Лучше покупать местную сезонную продукцию, которая не нуждается в дополнительной обработке для сохранения в процессе транспортировки и долгого хранения.

Немаловажно при выборе продукции провести органолептическую оценку:

- свежие овощи, фрукты и ягоды характеризуются упругостью (тургесценцией) и внешним видом, типичным для конкретного вида и степени зрелости;

 -затхлый или другой посторонний запах, приобретенный от других продуктов, химических средств, упаковки или вызванный болезнями и вредителями,  не должен присутствовать;

- наличие механических повреждений (надрезов, вмятин, царапин, трещин, проколов) может быть признаком долгого хранения и, соответственно, несвежести;

Запрещена продажа:

- овощей и фруктов с наличием плесени, признаками гнили, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов;

- бахчевых культур частями и с надрезами;

- свежей плодоовощной продукции, в т.ч. бахчевых навалом, с земли.

Неестественно большие, ровные и яркие овощи и фрукты, имеющие идеальную форму, как правило, выращиваются с использованием удобрений.

Кроме того, к продавцам магазинов, мелкорозничной торговли (палатка, киоск, автофургон, тележка, лоток) предъявляются требования по соблюдению личной гигиены: должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца, иметь при себе личную медицинскую книжку установленного образца. Торговые помещения, а также окружающая территория должны содержаться в чистоте.

Эффективная мойка фруктов, овощей, ягод и зелени позволяет удалить землю, песок и частично микроорганизмы с поверхности плодов, а также очистить продукт от возможных ядохимикатов, применяемых для борьбы с болезнями и вредителями растений. Для очистки от  воска и парафинов, которыми могут быть покрыты импортные овощи и фрукты, надо мыть плоды щеточкой, желательно в мыльной воде или профессиональными средствами для мытья продуктов.

При обработке овощей проводят их сортировку, мытье и очистку, очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток, при обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить 3-4 наружных листа.

Зелень (салаты, щавель, шпинат, ревень, укроп, петрушку, зеленые перья лука и чеснока) после удаления корней, твердых стеблей (у щавеля и шпината), поврежденных или пожелтевших листьев или перьев моют в холодной воде во вместительной емкости, меняя воду два-три раза, затем ополаскивают проточной водой.

Для удаления насекомых из соцветий цветной капусты, артишоков, кольраби, спаржи надо подержать 5-10 минут в крепко посоленной воде либо погрузить на полчаса в холодную воду с добавлением уксуса (1 столовая ложка на 1 л воды).

Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой.

Фрукты промывают холодной проточной водой, желательно с моющими средствами.

Цитрусовые плоды предварительно ошпаривают кипятком, затем промывают холодной проточной водой.

Ягоды моют в дуршлаге или решете, опуская их на 1-2 минуты в большую емкость с водой, которую меняют после каждой порции ягод, затем ягоды промывают проточной водой и обсушивают в той же посуде.

Эти рекомендации помогут избежать нежелательных последствий.

ИСТОЧНИК: <http://39.rospotrebnadzor.ru/content/pamyatka-po-vyboru-i-mytyu-fruktov-i-ovoshchey-po-vyboru-yagod>