

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: «Как выбирать и правильно мыть фрукты и овощи?»**

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов, которые так необходимы для грядущей долгой зимы. Но для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, Роспотребнадзор рекомендует потребителям воспользоваться некоторыми советами при выборе плодоовощной продукции:

- покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли;

- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;

- продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), в месте торговли на доступном для граждан месте должна быть информация о продавце (наименование юридического лица или ИП, режим работы, адрес юридический, фактический). Документы, подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции должны предъявляться по требованию потребителей;

- продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте.

Покупая овощи, фрукты и ягоды необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах.

Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

### **Зачем мыть овощи и фрукты?**

Посредством мытья с плодов удаляются загрязнения. Песок, пыль или землю после мытья плодов споласкивают под проточной водой, и этого вполне достаточно. Мало кто знает, что на плоде могут присутствовать ядохимикаты, которыми растение обрабатывалось в процессе роста; вредные микроорганизмы, успевшие поселиться на поверхности продукта при его транспортировке, а также воск и парафин, активно используемые сегодня для обработки овощей и фруктов. При попадании в организм указанные вещества могут спровоцировать возникновение серьезных кишечных расстройств и мучительной аллергии. Поэтому, тщательное мытье овощей и фруктов — обязательное условие перед их употреблением.

### **Индивидуальный подход: как правильно мыть овощи и фрукты**

В настоящее время химическая промышленность предлагает вниманию потребителей различные средства для мытья овощей и фруктов. Многие производители позиционируют свой продукт как натуральное, биоразлагаемое, абсолютно безвредное для здоровья человека, и при этом очень эффективное средство для борьбы со всеми видами загрязнений, которые могут иметь место на овоще или фрукте. Конечно, вопрос доверия производителю и использования такого моющего средства — личное дело каждого, но все же стоит задуматься: фактически, очищая поверхность плода от загрязнений, Вы насыщаете его другими химическими элементами, которые в том или ином виде содержатся в таком средстве.

О том, чтобы мыть овощи и фрукты обычными средствами для мытья посуды и другими дезинфицирующими продуктами, не может быть и речи. Не менее эффективны, но безвредны для здоровья, народные способы.

Существует общее правило: чем быстрее будет происходить процесс мытья овощей и фруктов (ягод), тем больше витаминов в них сохранится. Но скорость не должна влиять на качество. Есть вымытые продукты лучше сразу же после промывания — нередко при мытье кожица плода повреждается, он начинает довольно быстро портиться и, следовательно, терять свои полезные свойства.

Технология мытья всех овощей и фруктов различна, и зависит от характеристик этих плодов.

Корнеплоды, которые могут быть покрыты землей (картофель, редис, морковь, свеклу), нужно немного подержать в теплой воде. Затем землю тщательно очистить щеткой, а сами овощи хорошо промыть: сначала теплой, а потом холодной водой. После этого овощи почистить, желательнее используя нож из нержавеющей стали — так полезные свойства продукта сохраняются лучше. Если под кожурой обнаружены пятна желтого цвета, такие плоды лучше в пищу не употреблять: содержание нитратов в овощах очень велико. Пренебрегать промыванием овощей, которые Вы потом будете очищать, не стоит, иначе под кожуру можно занести вредные бактерии.

Помидоры, огурцы, баклажаны, патиссоны, кабачки, перец, тыкву, фасоль нужно тщательно мыть проточной водой руками или при помощи щетки.

Перед мытьем репчатого лука, нужно срезать у него донце, потом очистить и промыть холодной водой из-под крана. Лук-порей следует очистить от испортившихся листьев, разрезать вдоль и промыть прохладной водой во вместительной посуде.

Кочанные овощи (капусту) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от внешних листов — они, как и кочерыжка, являются источником нитратов. Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и освободить от потемневших участков.

Зеленый лук, укроп, петрушку, щавель, ревень, салатную зелень сначала переберите, удалите корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Затем мойте зелень в емкости с прохладной водой, периодически меняя воду, пока на дно не осядет вся грязь, и вода в емкости не станет чистой. После этого ополосните овощи под краном. Бабушки и прабабушки для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов, выдерживали ее в течение получаса в солево-уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

Початки кукурузы нужно освободить от всех листьев и сполоснуть под краном.

Яблоки, груши, сливы, абрикосы, бананы, гранаты, персики нужно тщательно промывать теплой проточной водой при помощи щетки или губки (можно с применением хозяйственного мыла). Если фрукты импортного производства, с них обязательно нужно снять кожуру. А перед тем как давать такие фрукты ребенку, нужно вымочить в емкости с прохладной водой — она заберет значительную часть вредных веществ.

Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны, помело, грейпфруты) перед мытьем в теплой проточной воде нужно ошпарить кипятком — это поможет избавиться от поверхностных консервантов.

Виноград надо промывать под проточной водой, желательнее, разделив на гроздья.

Для промывания клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод хорош следующий способ: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с очень горячей (но не кипятком) и очень холодной водой. 2-3 таких процедур достаточно для удаления всех микробов.

### **Меры профилактики инфекционных заболеваний**

- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);
- соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.

- тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

Мы желаем здоровья Вам и Вашим близким!