

МОЕМ ПО ПРАВИЛАМ ФРУКТЫ И ОВОЩИ



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

Из-за пандемии COVID-19 появилось много информации о том, что овощи и фрукты теперь нужно мыть с помощью жестких щеток и бытовой химии для лучшего избавления от бактерий и вирусов.

Пандемия или нет, правильно мыть свежие фрукты и овощи — важная привычка, которая снизит риски пищевых отравлений.

Перед тем как вы купите продукты в магазине или на рынке их трогают много людей: грузчики, сотрудники магазина, другие покупатели. При

этом на них может оседать пыль, а рядом кто-то будет чихать и кашлять.

Если правильно мыть фрукты и овощи, то это избавит вас от попадания бактерий и вирусов в организм.

Мытье фруктов и овощей – проверенный способ удалить микробы и избежать неприятных последствий.

Просто промыть продукты водой некоторым кажется недостаточной мерой и они дополнительно используют мыло, уксус, лимонную кислоту и даже бытовую химию.

Однако российские и зарубежные эксперты рекомендуют использовать только воду.

Все дело в том, что использование этих веществ может представлять опасность для здоровья, например, применяя бытовую химию, ее можно плохо смыть и отравиться. Вплоть до летального исхода.

А более простые вещества, вроде лимонной кислоты, практически не показали эффективности при удалении микробов с поверхности овощей и фруктов, в сравнении с обычной водой.

Лучший способ вымыть свежие фрукты и овощи перед употреблением в пищу – промыть их водой. Использовать вспомогательные средства неэффективно, а иногда и опасно.

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

Перед мытьем овощей и фруктов ваши руки, посуда в которой вы будете подавать и готовить их тоже должны быть чистыми. Поэтому тщательно вымойте их с мылом.

И, наконец, удалите все подбитые и подгнившие участки. В них отлично растут бактерии.

Для разных продуктов, есть разные рекомендации по мытью:

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 остатков грязи, земли и пыли из углублений на поверхности.

Листовая зелень: шпинат, базилик, салат-айсберг, брокколи, нужно погрузить в миску с прохладной водой, обмыть, все слить и ополоснуть проточной водой.

Нежные фрукты и овощи: некоторые ягоды и грибы могут просто превратиться в кашу, если мыть их слишком сильно. Лучше всего их мыть под проточной водой, аккуратно промывая пальцами. После этого выложите их на салфетку и просушите.

Большинство фруктов и овощей можно аккуратно протереть под холодной проточной водой, используя чистую мягкую щетку для тех, у кого более упругая кожура, а затем высушить.

Соблюдение гигиены питания — важная привычка для здоровья. Мытье свежих продуктов помогает уменьшить риски, например отравлений, которые вызывают микробы с грязных овощей и фруктов.