

С наступлением летнего сезона в рационе питания становится много свежих ягод, фруктов, овощей и зелени. Они являются очень полезными для человека – содержат большое количество витаминов, антиоксидантов, клетчатки и других полезных веществ.

Однако в процессе выращивания и доставки растительные продукты загрязняются частицами земли, пыли, песка, микробами и яйцами гельминтов. Кроме того, на них могут оставаться следы удобрений, в том числе органических (навоз, компост). В листовой зелени могут прятаться мелкие насекомые.

При недостаточной обработке дары лета могут стать причиной заболевания бактериальными и вирусными инфекциями, например, таким как сальмонеллез, иерсиниоз, псевдотуберкулез, листериоз, ротавирусная инфекция, гепатит А и другие. Заражение рядом гельминтозов (аскаридоз, трихоцефалез, токсокароз, стронгилоидоз) также возможно при употреблении плодоовощных культур.

Тщательное мытье плодов и зелени – надежный способ удаления загрязнений и микроорганизмов с их поверхности и обязательное условие их употребления.

Напоминаем основные правила обработки растительных продуктов.

Используйте только чистую проточную воду либо бутилированную, если вы находитесь на природе.

Мыть продукты лучше непосредственно перед употреблением, иначе на поверхности создастся благоприятная среда для размножения бактерий, и продукты быстрее станут непригодными для использования.

Ваши руки и посуда, в которой вы будете мыть и подавать овощи и фрукты, также должны быть чистыми.

Удаляйте все поврежденные и подгнившие участки на продуктах – в них отлично растут бактерии. Не употребляйте в пищу плоды с признаками порчи и гнили.

Мойте даже фрукты с несъедобной кожурой (бананы, апельсины), так как при ее снятии можно руками перенести бактерии на съедобную часть.

Как мыть разные виды продуктов?

Корнеплоды (морковь, свекла, картофель, редис) замочите в воде на 5–15 минут, чтобы размягчить грязь, а потом тщательно обработайте щеткой под проточной водой. Редис ошпарьте кипятком. При чистке срежьте поврежденные части плода.

Зелень (салат, укроп, петрушка, лук) – удалите корни, испорченные листья, затем замочите в миске с холодной водой на 5–15 минут (можно

добавить соль), затем прополощите под проточной водой и высушите на чистом полотенце.

У белокочанной капусты перед промыванием водой снимите верхний слой листьев. Разрежьте на 4 части, поместите в дуршлаг и обдайте кипятком. **Цветную капусту и брокколи разберите на соцветия**, замочите в прохладной подсоленной воде, чтобы избавиться от насекомых. Промойте проточной водой.

Бахчевые культуры (арбузы, дыни, тыквы) – мойте под горячей проточной водой с применением щетки. Арбузы и дыни в разрезанном виде не приобретайте, поскольку бактерии попадая с поверхности необработанных ножей, досок, рук продавца активно размножаются в мякоти продукта.

Ягоды – промойте в дуршлаг под слабой струей воды, затем аккуратно разложите на чистом полотенце, чтобы слегка подсушить. Некоторые ягоды (малина, ежевика, клубника) можно замачивать на 2–3 минуты в подсоленной воде, чтобы удалить мелких насекомых.