

Употребление овощей, фруктов, ягод и зелени играет важную роль в поддержании здоровья человека. Плодоовощная продукция является ценным источником витаминов, минералов, пищевых волокон и других биологически активных веществ, необходимых для полноценного функционирования организма.

Чтобы употребление плодов приносило только пользу, Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай напоминает основные правила выбора и безопасного использования плодоовощной продукции.

При покупке овощей, фруктов и ягод следует отдавать предпочтение официальным местам торговли. При необходимости потребитель вправе запросить у продавца документы, подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции.

Продавец обязан соблюдать требования личной гигиены, иметь опрятный внешний вид, использовать чистую санитарную одежду и обеспечивать надлежащее санитарное состояние торгового места и прилегающей территории.

При выборе плодоовощной продукции необходимо обращать внимание на ее внешний вид, цвет, запах и консистенцию. Плоды должны иметь характерную для данного вида окраску, быть без признаков порчи, гнили и повреждений. Спелые и качественные фрукты и овощи, как правило, обладают приятным естественным ароматом.

Следует помнить, что продажа загнивших, испорченных овощей и фруктов, а также продукции с нарушенной целостностью кожуры в нарезанном виде запрещена.

Для профилактики инфекционных заболеваний важно соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки перед приготовлением и приемом пищи, после посещения общественных мест, туалета, а также после контакта с заболевшими людьми. Не менее важно соблюдать рекомендованные условия хранения овощей, фруктов, ягод и зелени.

Перед употреблением всю плодоовощную продукцию необходимо тщательно промывать под проточной водой руками или с использованием щетки. Применять для этих целей средства для мытья посуды, мыло и другие бытовые моющие средства не рекомендуется.

Как правильно мыть овощи, фрукты и ягоды?

Корнеплоды (картофель, морковь, свеклу, редис и другие) рекомендуется предварительно замочить в теплой воде на 10–15 минут, после чего тщательно очистить щеткой и хорошо промыть под проточной водой.

Капусту (белокочанную, пекинскую и другие листовые виды) перед мытьем следует очистить от верхних листьев.

Цветную капусту рекомендуется предварительно разделить на соцветия и замочить в прохладной воде, что позволяет избавиться от возможных насекомых и удалить поврежденные участки.

Особого внимания требует **зелень**. Зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель и листовые салаты необходимо перебрать, удалить корни, поврежденные и пожелтевшие листья. Затем зелень следует замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разделяя растения на отдельные веточки и листья до полного удаления загрязнений. После этого зелень необходимо тщательно промыть под проточной водой.

Виноград рекомендуется промывать под струей воды. После мытья следует дать воде стечь. Плотные гроздья лучше разделять с помощью ножниц, не отрывая ягоды от плодоножек, которые защищают плоды от попадания микроорганизмов и преждевременной порчи.

Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья непосредственно перед употреблением. Перед мытьем необходимо удалить мятые, перезревшие, недозревшие, поврежденные и загнившие ягоды. Не рекомендуется длительно замачивать ягоды или

оставлять их в воде дольше, чем это необходимо для очистки.

При необходимости могу также подготовить более короткую версию текста (800–1200 знаков) для публикации на сайте или в социальных сетях.