

Лето - щедрая пора овощей, фруктов, ягод и зелени. При несоблюдении элементарных норм гигиены, а также неправильном мытье ягод, овощей, фруктов и зелени мы рискуем заразиться кишечными инфекциями и гельминтозами.

Тщательно нужно промывать не только купленные овощи, фрукты, ягоды и зелень, но и то, что сорвано с грядки на своей даче. Тщательное мытье плодов и зелени - обязательное условие их употребления и мера профилактики кишечных инфекций.

Одно из главных правил - покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль качества и безопасности реализуемой продукции.

Особого внимания требует зелень. Зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень сначала нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Зелень нужно замочить в емкости с прохладной водой на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода в емкости не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть под проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно подержать ее в течение получаса в солевом-уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

Ягоды клубники, вишни, черешни, малины, смородины, крыжовника, сливы и другие лучше выложить на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5-7 минут. Потом рекомендуется попеременно 2-3 раза окунать дуршлаг попеременно в емкость с очень горячей и очень холодной водой.

Корнеплоды, которые могут быть покрыты землей (картофель, редис, морковь, свекла, репа, редька) вначале нужно немного подержать в теплой воде, чтобы смылись частички земли, а затем тщательно очистить щеткой под проточной водой и сами овощи хорошо промыть: сначала теплой, а потом холодной водой.

Помидоры, огурцы, баклажаны, патиссоны, кабачки, перец, тыкву, фасоль нужно отмыть

от земли в проточной воде и затем тщательно вымыть под проточной водой при помощи щетки в течение 2-3 минут и сполоснуть кипяченой водой.

Капусту перед промыванием нужно очистить от внешних листов, так как они и кочерыжка могут накапливать нитраты. Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и обязательно освободить от потемневших участков.

Яблоки, груши, персики, сливы, абрикосы нужно тщательно промывать теплой проточной водой при помощи щетки (можно с применением хозяйственного мыла) и ошпарить кипятком.

Не стоит пренебрегать промыванием фруктов и плодов, которые вы потом будете очищать - мандарины, лимоны, грейпфруты, бананы, гранаты, арбузы и дыни нужно также мыть теплой водой при помощи щетки (с применением хозяйственного мыла). Виноград надо промывать под проточной водой, желательно, разделив на гроздья.

Выполняя эти рекомендации, вы обезопасите себя и свою семью от заболевания кишечными инфекциями.