

Памятка по выбору и мытью фруктов и овощей, по выбору ягод

Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организ-

тираковыми свойствами и укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики,



Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод, пора, когда каждому человеку хочется отдохнуть, набраться положительных эмоций и сил для предстоящей зимы, а самое главное восполнить недостаток витаминов и минералов. Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов.

ма. Согласно Рекомендациям Всемирной организации здравоохранения в день надо съесть не менее 400г. овощей и фруктов.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету.

Плоды желтого и оранжевого цвета богаты каротиноидами (бетакаротин или провитамин А). Все каротиноиды являются антиоксидантами, обладают ан-

дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза, морковь, манго, тыква, облепиха и др. Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и сни-

зитель риск образования раковых опухолей.

Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, помидоры, свекла и др.

Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д.

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

Еще одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

При покупке продукции обращайте внимание на санитарно-техническое и гигиеническое состояние торговой точки, условий для соблюдения правил личной гигиены персоналом (наличие рукомойника, емкости для сбора отработанной воды, мыла, дезинфицирующих средств, полотенца), а также наличия полного комплекта санитарной одежды.

Не стоит приобретать продукты в местах не санкционированной торговли, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к причинению вреда жизни и здоровью, возникновению инфекционных заболеваний.

Также при выборе овощей и фруктов необходимо учитывать следующие моменты: Следует избегать неестественно больших, ровных и ярких овощей. Слишком крупные овощи и фрукты, имеющие идеальную форму, как правило, выращиваются при внесении удобрений.

Овощи и фрукты должны пахнуть естественно соответственно конкретному виду. Затхлый запах или другой посторонний запах не должен присутствовать.

Обязательно требуйте у продавца документы на продукцию, где должно быть написано, где выращивались фрукты, овощи и ягоды, когда были собраны. Это поможет избежать покупки импортной продукции, выдаваемой за «местную».

При выборе ягод, начните с их осмотра на предмет механических повреждений, дефектов. Помятость может быть признаком долгого хранения и, соответственно, несвежести. Обязательно попробуйте на ощупь – ягода должна быть пухлой и упругой одновременно. Обращайте внимание на аромат.

При покупке клубники выбирать стоит плотные, пухлые, насыщенного красного цвета и блестящие ягоды - с характерными зелеными вкраплениями семечек. Нежелательно покупать клубнику с зелеными или желтыми пятнами, такие ягоды не всегда

бывают сладкими.

Плодоножки у хорошей черешни должны быть зелёными и упругими, а ягоды — без порезов и вмятин, иначе они быстро испортятся. Также свежесть легко определить по запаху: забродившие ягоды покупать точно не стоит.

Приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не следует делать покупку, если плоды имеют зеленые пятна. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество соланин.

Если Вам предстоит покупка яблок, обратите внимание на их кожуру. Если она скользкая и липкая, значит, фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, при этом тщательно промыть его водой. Можно удалить с такого яблока кожуру.

Принеся фрукты и овощи из магазина,

также необходимо предпринять следующие меры предосторожности.

Прежде всего необходимо вымыть руки до того, как вы откроете пакет с купленными продуктами, с мылом в теплой воде не менее 20 секунд, а после этого обработать их санитайзером.

Упаковку также необходимо обработать санитайзером или протереть антибактериальными салфетками. Затем стоит обработать стол и другие поверхности, куда вы выкладывали продукты.

Перед употреблением овощи и фрукты следует подготовить. Тщательная мойка позволяет удалить с них землю, песок и частично микроорганизмы, которые находятся на поверхности плодов.

Обязательным является тщательная обработка свежих овощей, фруктов и зелени.

При обработке белокачанной капусты перед промыванием необходимо обязательно удалить верхний слой листьев.

При обработке цветной

капусты необходимо разделить ее на соцветия и удалить потемневшие участки.

Сырые овощи и зелень, предназначенные для использования без последующей термической обработки, сначала перебирают, удаляют корни, поврежденные или пожелтевшие листья, моют в холодной воде, налитой во вместительную посуду, меняя воду два-три раза, затем следует тщательно промыть проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Картофель, морковь, свеклу, редис, вначале надо очистить от земли, для чего их заливают теплой водой, немного дают в ней постоять. Затем смывают землю. Тщательно очищают щёткой, губкой под проточной водой.

Овощи и фрукты следует тщательно мыть под струей чистой проточной воды не менее 5 минут при соблюдении следующих условий: овощи или фрукты с

рельефной кожурой, советуют мыть под струей воды с помощью кухонной щеточки.

Ягоды рекомендуется мыть с использованием сита или других подобных средств с выкладкой в один слой под проточной водой в течение 5 минут;

Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты и другие цитрусовые предварительно ошпаривают кипятком (чтобы избавиться от поверхностных консервантов), затем промывают холодной, обязательно проточной, водой.

Виноград следует очищать под «душом» из-под крана, разделив тугие гроздья с помощью ножниц. Ягоды лучше всего очищают «контрастные ванны» – их рекомендуют поместить в дуршлаг и 2-3 раза окунуть в емкость с горячей (но не кипящей) и холодной водой.

В условиях заболеваемости короновирусной инфекцией необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

посещайте знакомый магазин, где уже известно расположение товаров. Желательно избегать часа пик; при посещении магазина обязательно используйте маску, соблюдайте дистанцию от других людей в 1,5-2 метра, именно такое расстояние считается наиболее безопасным в период эпидемии; при использовании торговой тележки или корзинки в магазине обязательно протрите ручку санитайзером (можно антибактериальной влажной салфеткой) или держите ее руками в перчатках; при выборе овощей и фруктов обращайте внимание на целостность их кожуры (в организациях торговли запрещается реализация загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов, в нарезку, разрезанных).