

Всем известно, что перед едой и готовкой овощи и фрукты нужно мыть. Вопрос «зачем мыть?» уже давно не ставится. Всё же напомним, для чего это делается.

Во-первых, придаём эстетический вид и проводим профилактику инфекционных заболеваний, смывая видимую грязь, а вместе с ней и патогенные микроорганизмы.

Во-вторых, избавляемся от ненужных химических веществ, которые производители и продавцы используют для лучшего хранения фруктов и овощей (воск, парафин, дифенил, фунгициды, бромистый метил) и придания им «товарного» вида (воск, парафин, сернистый газ), а также во время выращивания и борьбы с вредителями (фунгициды, пестициды).

Продукция с собственного огорода менее опасна, поскольку она выращивается чаще всего без использования химических средств для уничтожения паразитов и борьбы с болезнями или с применением минимального их количества. Остаётся только удалить с поверхности корнеплода, овоща, фрукта или ягоды землю, пыль, частицы песка.

Продукция, представленная в магазинах и на рынках, потенциально более опасна – условия выращивания подразумевают применение большого количества ядохимикатов в процессе роста и созревания. Кроме того, чтобы увеличить срок годности продуктов и минимизировать потери при транспортировке, фрукты и овощи обрабатывают различными средствами: воском, парафином, фунгицидами, бромистым метилом, сернистым газом. На этапе выращивания используют пестициды и нитраты.

Поэтому, перед употреблением овощи, фрукты, ягоды необходимо тщательно помыть. Чем быстрее будет происходить процесс мытья, тем больше витаминов в них сохранится. Употреблять в пищу вымытые продукты лучше сразу же после их мытья. Свежие растительные продукты моют и чистят непосредственно перед употреблением в свежем виде или термообработкой, предварительное замачивание не допускается.

