Согласно Рекомендациям по рациональным нормам потребления пищевых продуктов для россиян, рекомендуемые нормы потребления овощей и бахчевых на 1 человека в год составляют 120-140 кг, а картофеля – 95-100 кг, фруктов и ягод - 90-100 кг.

Лето – щедрая пора овощей, фруктов, ягод и зелени. Именно в это время года мы получаем большую часть макро- и микроэлементов, витаминов, пищевых волокон из всего разнообразия, произрастающего и созревающего на земле.

Вместе с тем, при несоблюдении элементарных норм личной и общественной гигиены, а также неправильном мытье ягод, овощей, фруктов и зелени мы рискуем заразиться кишечными инфекциями и некоторыми гельминтозами, так как на них могут остаться вредные микробы и яйца гельминтов, попавшие на плоды и листья из почвы, а также присутствовать химикаты, которыми обрабатывался плод в процессе роста, песок и мелкие насекомые.

Особенно тщательно нужно промывать купленные овощи, фрукты, ягоды и зелень, но немытые ягоды и овощи, сорванные с грядки на своей даче, также представляют опасность. Тщательное мытье плодов и зелени - обязательное условие их употребления и мера профилактики кишечных инфекций.

Также нужно помнить, что полезны только те плоды, которые тщательно обработаны, а самое главное правило - покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции.

Общим правилом для мытья всех овощей, фруктов, ягод и зелени: чем быстрее будет происходить процесс мытья, тем больше витаминов в них сохранится. Употреблять в пищу вымытые продукты лучше сразу же после их мытья.

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 краном. 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 щеточкой 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 поморщи щеточки (с применением хозяйственного мыла). Виноград надо промывать под проточной водой, желательно, разделив на гроздья.

Выполняя эти нехитрые рекомендации, вы сохраните здоровье себе и своим близким. Будьте здоровы, питайтесь безопасными продуктами и приучайте к правилам гигиены своих детей!