Все знают: зелень, овощи и фрукты – настоящая сокровищница витаминов, минеральных веществ и клетчатки. По данным ВОЗ, 400 г этих продуктов в день могут спасти нас от множества серьезных заболеваний. Но все ли фрукты и овощи одинаково полезны или под яркой, глянцевой оболочкой некоторых таится опасность? Развенчиваем самые распространенные мифы.

1. Опасны ли глазирователи для фруктов?

Миф

Чтобы фрукты дольше хранились и красиво блестели, их смазывают особыми, крайне вредными химическими составами.

Правда

Это не так. По Техническому регламенту Таможенного союза, свежие фрукты действительно смазывают специальными веществами для блеска и защиты от повреждений – глазирователями. Однако для здоровья они безвредны: это натуральные вещества (растительный и пчелиный воск, шеллак), входящие в особый перечень, и их безопасность доказана лабораторными исследованиями. Поэтому глянцевого блеска на поверхности яблок или апельсинов бояться не надо – достаточно тщательно помыть их в чистой воде.

2. Как правильно мыть овощи, фрукты и зелень?

Миф

Чтобы смыть химикаты и микроорганизмы с поверхности фруктов, овощей и зелени, их

нужно мыть в горячей воде, с губкой и моющими средствами.

Правда

Нет, овощи и плоды со съедобной гладкой кожицей достаточно тщательно промыть в проточной чистой воде, пригодной для питья.

Корнеплоды (морковь, картофель, свеклу, клубни сельдерея) промывают с губкой, после мытья чистят или скоблят ножом, затем снова ополаскивают. Остальные плоды и овощи с несъедобной шероховатой кожицей также тщательно промывают перед чисткой.

Иногда в виде исключения фрукты можно помыть детским мылом или специальной жидкостью, тщательно смыть, а затем ополоснуть питьевой водой. Эти меры рекомендуют туристам в жарких странах, где можно заразиться кишечной инфекцией

Зелень и листовой салат нужно тщательно промыть под краном, а затем ополоснуть питьевой водой. Вымачивать их в воде не стоит, чтобы не потерять витамины и прочие полезные вещества.

3. Все ли фрукты нужно мыть?

Миф

Бананы, апельсины, мандарины можно не мыть.

Правда

Это не так. Мыть фрукты нужно обязательно, ведь микробы могут попасть с кожуры на ваши руки, а потом – на мякоть фрукта.

4. Что означают черные пятна в мякоти картофеля?

Миф

Картофель чернеет изнутри из-за смертельно опасных ядохимикатов, и есть его нельзя

Правда

Почерневший изнутри картофель действительно не следует употреблять в пищу, но ядохимикаты тут ни при чем: он поражен, так называемой сухой гнилью. Ее возбудители, плесневые грибки, могут вызвать пищевое отравление у человека. Сухая гниль развивается из-за повреждений на кожице, использования азотистых удобрений, хранении при повышенной температуре. Чтобы не приобрести пораженный картофель, выбирайте клубни без повреждений на кожице. И можете попросить продавца надрезать один клубень для проверки.

5. Только ли местные и сезонные плоды полезны?

Миф

Полезны только местные сезонные овощи и фрукты – остальные в лучшем случае бесполезны, а в худшем вредны, ведь их перед хранением и транспортировкой обрабатывали вредной химией

Правда

Это не совсем так. Фрукты и овощи, которые долго хранились или же были выращены в другом полушарии, действительно не такие вкусные и «витаминные», как местные сезонные. Для транспортировки и хранения выбирают самые крепкие или недозрелые плоды, чтобы дозрели по дороге – они далеко не всегда самые вкусные. При длительном хранении действительно распадаются некоторые витамины. Но если фрукты или овощи не испорчены и не являются контрафактом, то есть соответствуют требованиям Технического регламента Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции», для здоровья они не вредны. К тому же любые овощи и фрукты – источник полезной клетчатки, вне зависимости от сезонности. Все это касается также импортных фруктов, в том числе экзотических.

Совет

Не покупайте ранние арбузы и дыни. Чтобы они созревали быстрее, их подкармливают азотистыми удобрениями. Из-за этого в них могут содержаться нитраты. Кроме того, от азотистых удобрений растения быстрее гниют и портятся, что может вызвать пищевое отравление.

6. Всегда ли свежие овощи самые полезные?

Миф

Свежие овощи, даже тепличные, всегда лучше консервированных или замороженных.

Правда

Тепличные сорта – самые устойчивые к болезням и хранятся дольше всего, но они не самые вкусные. Гораздо вкуснее и ароматнее – консервированные или быстрозамороженные овощи, изготовленные во время сбора урожая (в России это период с июля по сентябрь).

7. Откуда берутся овощи необычного цвета: желтые помидоры, белые баклажаны?

Миф

Все овощи необычного цвета – генно-модифицированные и опасные для здоровья.

Правда

Овощи необычного цвета – результат селекции, генно-модифицированными они не являются. По пищевой ценности они, за редким исключением, практически не отличаются от своих сородичей традиционной окраски.