

Почему нужно мыть овощи и фрукты?

Прежде всего, такие продукты часто испачканы землей или припорошены пылью. А в них водятся бактерии, и употреблять их внутрь совершенно излишне. Впрочем, видимые загрязнения – не самое страшное. На поверхности фруктов и овощей нередко встречаются яйца гельминтов. А еще – остатки химических веществ, которыми обрабатывают сады и огороды. Все это тоже необходимо удалить, иначе может серьезно пострадать пищеварительная система и иммунитет.

Плоды, предназначенные для длительного хранения или дальней транспортировки, еще и обмазывают так называемым воском. Это вещество является разновидностью парафина и производится из нефти. Попадая в организм, оно вызывает аллергию и расстройство пищеварения, поэтому его тоже необходимо убирать.

Просто ополоснуть плоды – этого явно недостаточно.

5 правил водных процедур для фруктов и овощей:

1. Сначала надо удалить с них грязь и землю. Для этого нужно промыть плоды под проточной водой. Особо загрязненные дары полей (картофель, морковь и т. п.) лучше всего потереть щеткой.

2. Затем необходимо замочить их в холодной воде и подержать там 1–1,5 часа – это позволит вывести значительную часть нитратов.

3. Следующий этап – удаление пестицидов и прочей сельскохозяйственной «химии», а также бактерий и яиц гельминтов. Для этого фрукты и овощи надо на 3–5 минут опустить в воду, в которую добавлено средство для мытья (пропорция выдерживается в соответствии с инструкцией, на этикетке обязательно должно быть указано, что средство предназначено именно для мытья фруктов и овощей).

4. При наличии на кожуре парафина необходимо использовать чистую щетку для его удаления.

5. После этого плоды надо ополоснуть. В проточной и лучше всего фильтрованной. Если они предназначены для детей до 1 года, стоит использовать кипяченую воду.

Психолог Е.И. Буглак

