

С грядки на стол. Как правильно обрабатывать овощи и зелень, чтобы не заболеть.



Наибольший подъем заболеваемости кишечными инфекциями наблюдается в летне-осенний период, что связано с массовыми выездами на дачи, употреблением овощей и фруктов, расширением уличной торговли скоропортящимися продуктами.

Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на поверхностях различных предметов, овощах, ягодах, фруктах.

Выбирайте здоровые растения! Не собирайте овощи и зелень с повреждёнными, гнилыми или поражёнными болезнями частями. У капусты обязательно удалите 3–4 наружных листа.

- Тщательно промойте продукты под проточной питьевой водой. Для корнеплодов (морковь, свёкла) лучше использовать щётку, чтобы удалить остатки земли, дополнительно обдайте их кипятком.

- Необходима дополнительная обработка для зелени и листовых овощей. Удалите жёлтые и увядшие листья, грубые стебли. Промывайте зелень в большом количестве воды, затем ополосните проточной водой.

Для ягод и зелени используйте дуршлаг и промывайте их под слабой струей прохладной воды, аккуратно перемешивая.

- Для уничтожения возможных патогенов выдержите зелень в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут (для сырых

овощей и зелени, которые не будут подвергаться термической обработке). Подержите, затем тщательно ополосните проточной водой и просушите.

- Если овощи очищены (например, картофель от кожуры), промойте их повторно в проточной воде не менее 5 минут.

Термическая обработка.

- Овощи и зелень, которые будут употребляться без дополнительной обработки (например, в салатах), особенно важно тщательно мыть. Однако если есть сомнения в безопасности продуктов (например, при использовании прошлогоднего урожая, при подозрении на загрязнение), лучше подвергнуть их термической обработке — варке, тушению, запеканию или бланшированию.

Важно выработать простую бытовую привычку мыть овощи и фрукты. Это позволит избежать острых кишечных инфекций и сохранить здоровье всей семьи. Пренебрегать этапом очистки продуктов не стоит, даже если они выглядят идеально чистыми.