

Как правильно мыть фрукты и овощи?

Такие красивые и такие полезные. Они завоевали наши сердца и желудки своими вкусовыми качествами. А доктора и диетологи только и успевают призывать нас включать их в наш ежедневный рацион в большом количестве. На них многие проводят разгрузочные дни, помогая своему организму очиститься от всяких вредностей.

Овощи и фрукты! Ими заполнены прилавки магазинов и рынков. А руки так и тянутся за красивыми бочками, да за кладезем полезных веществ, помогающих снизить риск возникновения многочисленных болячек, не исключая и самых серьезных.

Все хорошо, но есть одно и довольно большое «но». Большинство овощей и фруктов завозится к нам из дальних стран. Путь к нам они проделывают не самый короткий, а, по большей части, храниться долго в обычных условиях они не умеют. Посему человечество и придумало обработку этих продуктов всяческими вредностями, называемыми пестицидами.

Пестициды (от лат. *pestis* – зараза и лат. *caedo* – убиваю) представляют собой химические вещества, используемые для борьбы с вредными организмами.

Ими начинают щедро обрызгивать фрукты и овощи еще в период их созревания и уборки урожая, пытаясь защитить от насекомых-вредителей, грибков и сорняков. Пестициды по своей природе токсичны и совсем не полезны и даже более того – опасны для человеческого организма.

Получается, как в той пословице: «Одно лечим – другое калечим».

Но не стоит особо впечатляться и из-за этого исключать их из рациона. Эксперты Национального Института защиты окружающей среды заверяют, что ***остаточное содержание пестицидов на овощах и фруктах настолько мало, что не представляет никакой угрозы для здоровья человека***

. Гораздо выше риск заболеть, если фрукты и овощи перестанут появляться на вашем

Как правильно мыть фрукты и овощи

Автор: admin
26.06.2011 12:54 -

столе.

Польза, которую приносят овощи и фрукты, снабжая наш организм основными витаминами, минералами и прочими питательными веществами, значительно превышает опасность, которая исходит от пестицидов.

Для того чтобы по максимуму оградить себя и свой организм от химических веществ, необходимо соблюдать **простые правила**.

Старайтесь очищать овощи и фрукты от кожуры. С кочанных овощей снимайте внешние листья. Так вы сможете избавиться от пестицидов, которые скопились на поверхности.

Даже если вы собираетесь снять с фрукта/овоща кожуру, перед этим как можно тщательней промойте продукт под струей проточной воды. Затем положите его в дуршлаг и дайте просохнуть. Данная процедура необходима, так как при снятии кожуры невымытой есть риск занести на сам фрукт или овощ пестициды и грязь.

Если фрукт или ягода располагаются на тонких веточках, то постарайтесь промыть каждую ягодку, а у зеленого салата – каждый листочек.

Твердые овощи и фрукты, такие, как картофель, морковь и др., потрите щеткой или губкой.

Конечно же, для того, чтобы каждый раз не ломать голову, сколько химии вместе с ценными веществами вы купили, лучше выбирать те продукты, которые, скорее всего, обошлись без обработки. Вспоминается лозунг: «Поддержи отечественного производителя!»

Ну а что? На самом деле, вероятность отравить свой организм снизится, если вы будете покупать овощи и фрукты у бабушек, которые предлагают свою продукцию на рынках,

Как правильно мыть фрукты и овощи

Автор: admin

26.06.2011 12:54 -

либо прямо возле своего огорода. Не говорю уже о лично выращенных плодах!

Ну а если все-таки захочется экзотики или фруктов и овощей не по сезону, то, конечно же, не стоит ограничивать себя в своих желаниях. Просто соблюдайте меры предосторожности!

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)