



Обязательно **тщательно мойте** овощи и фрукты перед едой. Выбирайте только **свежие**, неповреждённые продукты и храните их **в прохладе** или холодильнике.



Всемирная организация
здравоохранения
Беларусь



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Летом в рационе становится больше свежих ягод, фруктов, овощей и зелени. Они полезны и **богаты витаминами**, антиоксидантами и клетчаткой. **Включайте** их в каждый приём пищи (5 порций в день) — это **улучшит здоровье** и даст энергию.

Однако при выращивании и транспортировке они загрязняются землёй, пылью, микробами, яйцами гельминтов и удобрениями. **Недостаточная обработка** может привести к инфекционным заболеваниям (сальмонеллёз, гепатит А и др.) и заражению паразитами (аскаридоз, токсокароз и др.). Поэтому важно правильно обрабатывать овощи и фрукты перед употреблением.

Основные правила обработки:



Используйте чистую проточную или бутилированную воду.



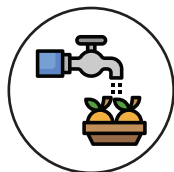
Мойте продукты перед едой, а не заранее.



Руки и посуда должны быть чистыми.



Удаляйте повреждённые части и гнилые плоды.



Мойте даже продукты с несъедобной кожурой (например, бананы, апельсины).

Обработка разных продуктов:



Корнеплоды (морковь, картофель): замочите на 5–15 мин, затем мойте щёткой под проточной водой. Редис можно ошпарить кипятком.



Зелень: удалите корни и испорченные листья, замочите на 5–15 мин (можно с солью), промойте и высушите на чистом полотенце.



Капуста: снимите верхние листья, разрежьте на 4 части, обдайте кипятком. Брокколи и цветную капусту разберите на соцветия, замочите в солёной воде и промойте.



Бахчевые (арбузы, дыни): мойте горячей водой с щёткой. Не покупайте разрезанные плоды — в них быстро размножаются бактерии.



Ягоды: промойте в дуршлаге под слабой струёй, подсушите. Малину, клубнику можно замочить на 2–3 мин в солёной воде для удаления насекомых.

