

29 мая – День здорового пищеварения. Правила обработки овощей и фруктов

29 мая отмечается Всемирный день здорового пищеварения, учрежденный в день принятия Устава Всемирной организации гастроэнтерологов в 1958 году.

Иницируя ежегодное проведение этого Дня, гастроэнтерологи всего мира пытались обратить внимание общества на проблемы нарушения пищеварения у человека, рост числа этих проблем, а также рост количества людей с подобными проблемами. Освещение этих вопросов, а также поиски эффективных методов профилактики и лечения нарушений и заболеваний пищеварительной системы - основная задача Всемирной организации гастроэнтерологов.

Здоровый образ жизни с каждым годом обращает на себя внимание все новых и новых людей, которые стараются следовать ему.

Основные принципы здорового пищеварения связаны с правильным питанием, включая правила обработки овощей и фруктов.

Правила обработки овощей и фруктов

1. Вымойте руки перед началом обработки продуктов или используйте перчатки. Это предотвратит перенос бактерий с рук на овощи и фрукты.

2. Используйте проточную воду. Это самый безопасный и эффективный способ очистки. Продукты следует промывать под струёй проточной воды периодически встряхивая.

3. Для разных продуктов могут потребоваться дополнительные действия:

- Корнеплоды сначала очищают от земли, затем промывают проточной водой с использованием щётки

- Белокочанная капуста. Нужно удалить наружные листья, затем разобрать кочан на листья и промыть каждый лист отдельно.

- Цветная капуста. Её разбирают на соцветия, можно ненадолго замочить в воде с добавлением ложки лимонного сока или уксуса, затем промыть.

- Зелень (лук, петрушка, салат). Сначала необходимо их перебирать, удалить корни, пожелтевшие и повреждённые листья. Затем замачивают в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая по отдельным листочкам и веточкам. После этого тщательно промывают проточной водой. Для лучшего очищения от бактерий можно выдержать зелень в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием.

- Ягоды (клубника, малина, вишня, виноград). Их лучше мыть непосредственно перед едой, а хранить в немытом виде в холодильнике в закрытом контейнере. Для ягод с шероховатой поверхностью или дольчатым

строением (клубника, земляника, малина) можно использовать 1% раствор соды с последующим ополаскиванием чистой водой. Черешню, вишню, виноград, смородину, крыжовник и прочие мелкие фрукты и ягоды моют в два этапа: сначала заливают холодной водой в глубокой ёмкости, чтобы всплыл мусор, затем перекалывают в дуршлаг и промывают под проточной водой, осторожно перебирая пальцами.

- Арбузы и другие бахчевые. Их моют под горячей проточной водой со щёткой. Можно также обдать толстокорые плоды кипятком.

4. Не используйте химические моющие средства, мыло, антисептики и бытовую химию. Эти вещества могут остаться на поверхности продуктов, попасть в организм и вызвать отравление или аллергическую реакцию.

5. Не замачивайте продукты в раковине. Раковина может быть загрязнена микробами.

6. Не храните вымытые овощи и фрукты долго. Влажная и иногда повреждённая кожица становится благоприятной средой для размножения болезнетворных и условно болезнетворных микроорганизмов. Для продуктов с жёсткой кожурой (яблоки, кабачки) можно дополнительно снять кожуру и небольшой слой под ней. Импортные овощи и фрукты иногда покрывают парафином или воском. В этом случае их рекомендуется мыть щёткой в мыльной воде с последующим ополаскиванием проточной водой. Цитрусовые часто обрабатывают воском. Их можно обдать кипятком, а затем ополоснуть в тёплой воде. Бананы из магазина стоит мыть, особенно если они были упакованы в полиэтилен. На кожуре могут скапливаться грязь и бактерии. Важно помнить, что ни один домашний способ очистки на 100% не удаляет опасные вещества и микробов с овощей, и фруктов. Полностью уничтожить микроорганизмы может только термическая обработка при температуре выше 60 °C.