

Warzywa i owoce, o tym warto pamiętać

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 06, lipiec 2023 21:10

Tomasz Smaś

Odśłony: 1118

Wiosną i latem w końcu możemy cieszyć się smakiem świeżych warzyw i owoców. Bardzo ważne jest włączanie ich w codzienną dietę. Aby było dla nas również zdrowe, powinniśmy przestrzegać kilku zasad.

Myj owoce i warzywa – i rób to dokładnie

Bardzo ważne jest nie tylko mycie świeżych owoców i warzyw, których nie poddajemy obróbce termicznej, ale również sposób, w jaki to robimy. Zawsze należy je myć pod bieżącą wodą, nawet jeśli później będą obierane. Wszystkie znajdujące się na nich zanieczyszczenia podczas cięcia lub obierania mogą przenosić się z zewnątrz, ze skórki, do wewnątrz. Owoców i warzyw nie myjemy krótko i pobieżnie, ale dokładnie, pocierając lub szorując ich powierzchnię pod strumieniem bieżącej wody.

Produkty z odporniejszą, grubą skórką można sparzyć wrzątkiem lub szorować czystą szczotką podczas mycia pod bieżącą wodą. Do płukania owoców i warzyw można użyć również wody z solą kuchenną, sokiem z cytryny, kwasem cytrynowym, a także z octem.

Nie tylko owoce i warzywa. Należy myć też ręce i zadbać o swojego pupila

Aby uniknąć zakażenia pasożytami, jakie mogą znajdować się na ich powierzchni, niezbędne jest przestrzeganie prostych i uniwersalnych zasad higieny:

- mycie rąk przed przygotowaniem żywności, w jego trakcie i przed spożywaniem,
- mycie żywności, przede wszystkim owoców i warzyw spożywanych na surowo, lub poddawanie ich obróbce termicznej,
- odpowiednio częste mycie i dezynfekowanie narzędzi i przyborów kuchennych,
- oddzielanie od siebie różnych rodzajów żywności, np. owoców i warzyw od mięsa,
- zabezpieczenie kuchni i żywności przed owadami i innymi zwierzętami,
- dbanie o regularną profilaktykę przeciw pasożytniczą zwierząt domowych – szczególnie w dużych miastach,
- mycie rąk każdorazowo po dotykaniu zwierząt, powrocie do domu z ogrodu, lasu, po pracy na polu itd.,
- unikanie kontaktu z dzikimi zwierzętami lub stosowanie środków ochronnych – w przypadku osób, które są narażone na kontakt z nimi (np. lekarzy weterynarii, leśników, myśliwych),
- zabezpieczenie posesji przed dzikimi zwierzętami, ogradzanie domostw i zabezpieczanie śmietników, które przyciągają dzikie zwierzęta.

Źródło: GIS