

Выбираем фрукты и овощи.

Скоро наступит весна! Однако, с приходом долгожданной весны многие начинают испытывать сонливость, слабость, недомогание и апатию, тяжесть в ногах, повышенную нервозность, обостряются хронические заболевания, ухудшается аппетит. Всё это симптомы весеннего авитаминоза.

Чаще всего весной организм человека испытывает нехватку витамина А, В, С, D и Е. Это те витамины, которые являются самыми главными и жизненно необходимыми. Именно их сложнее всего получить, если не питаться свежими **фруктами и овощами**.

В настоящее время у нас есть возможность приобрести свежие фрукты, овощи, ягоды в течение круглого года, поэтому стоит помнить, как правильно их выбирать при покупке.

Для того, чтобы **свежие фрукты, ягоды и овощи** принесли максимум пользы, потребителям при выборе плодоовощной продукции рекомендуется воспользоваться некоторыми советами:

- покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли;
- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца;
- продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте.

Покупая овощи, фрукты и ягоды необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятый запах.

Признаки несвежих овощей и фруктов:

- высохшая неровная ветка (например: томаты),
- неупругий хвостик, мягкий плод (например: огурцы),
- зеленые пятна (например: картофель),
- желтые и зеленые вкрапления (например: морковь),
- проросшие кочаны (например: капуста),
- скользкая и липкая кожура (например: яблоки).

Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

Соблюдая правила личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.), условия хранения фруктов, овощей, зелени и ягод, а также тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и **мерой профилактики инфекционных заболеваний**.

Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Как правильно мыть плодоовощную продукцию?

Корнеплоды (*картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.*), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

Капусту (*белокочанную, пекинскую и др. листовые виды*) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев. Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и освободить от потемневших участков.

Зелень (*зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень*) нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой.

Виноград надо промывать под проточной водой. После мытья - дать воде стечь. Если гроздья тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.

Ягоды непосредственно перед мытьем следует перебрать: удалить мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие и поврежденные плоды. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени.

Для промывания *клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод* рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой; 2-3 такие процедуры достаточно для удаления всех микробов.

Врач по общей гигиене
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чувашской Республике-Чувашии
в г. Новочебоксарске»
И.В. Петрова