

Роспотребнадзор. 7 мифов и фактов об овощах и фруктах

Зелень, овощи и фрукты- это сокровищница витаминов, минеральных веществ и клетчатки. По данным ВОЗ, 400г этих продуктов в день спасут человека от заболеваний, вызванных неправильным питанием. Развенчиваем самые распространенные мифы об овощах и фруктах.

1. Опасны ли глазирователи для фруктов?

Миф: чтобы фрукты дольше хранились и красиво блестели, их смазывают крайне вредными химическими составами.

Правда:

Это не так. По Техническому регламенту Таможенного союза 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» свежие фрукты, а также дыни действительно смазывают специальными веществами для блеска и защиты от повреждений– глазирователями. Однако для здоровья они безвредны: это натуральные вещества (растительный и пчелиный воск, шеллак), входящие в особый перечень, и их безопасность доказана лабораторными исследованиями. Поэтому глянцевого блеска на поверхности яблок или апельсинов бояться не надо – достаточно тщательно помыть их в чистой воде.

2. Как правильно мыть овощи, фрукты и зелень?

Миф: Чтобы смыть химикаты и микроорганизмы с поверхности фруктов, овощей и зелени, их нужно мыть в горячей воде с губкой и моющими средствами.

Правда:

Это абсолютно не так. Овощи и плоды со съедобной гладкой кожицей достаточно тщательно промыть в проточной чистой воде, пригодной для питья.

Корнеплоды (морковь, картофель, свеклу, клубни сельдерея) промывают с губкой, после мытья чистят или скоблят ножом, затем снова ополаскивают. Остальные плоды и овощи с несъедобной шероховатой кожицей также тщательно промывают перед чисткой.

Иногда в виде исключения фрукты можно помыть детским мылом или специальной жидкостью, тщательно смыть, а затем ополоснуть питьевой водой. Эти меры рекомендуют туристам в жарких странах, где можно заразиться кишечной инфекцией.

Зелень и листовый салат нужно тщательно промыть под краном, а затем ополоснуть питьевой водой. Вымачивать их в воде не стоит – во избежание потери витаминов, минеральных веществ и полифенолов.

3. Все ли фрукты нужно мыть?

Миф: Бананы, апельсины, мандарины можно не мыть.

Правда:

Это не так. Мыть фрукты нужно обязательно, ведь микробы могут попасть с кожуры на ваши руки, а потом – на мякоть фрукта.

4. Что означают черные пятна в мякоти картофеля?

Миф: Картофель чернеет изнутри из-за смертельно опасных ядохимикатов, и есть его нельзя.

Правда:

Это не совсем так. Почерневший изнутри картофель действительно не следует употреблять в пищу, но ядохимикаты тут ни при чем: он поражен так называемой сухой гнилью (фузариозом). Ее возбудители, плесневые грибки, могут вызвать пищевое отравление у человека. Сухая гниль развивается из-за повреждений на кожице, использования азотистых удобрений, хранения при повышенной температуре. Чтобы не приобрести пораженный картофель, выбирайте клубни без повреждений на кожице, поскольку возбудители гнили легко проникают даже через небольшие трещинки. Просите продавцов надрезать один-два клубня для проверки.

5. Только ли местные и сезонные плоды полезны?

Миф: Полезны только местные сезонные овощи и фрукты – остальные в лучшем случае бесполезны, а в худшем вредны, ведь их перед хранением и транспортировкой обрабатывали вредной химией.

Правда:

Это не совсем так. Фрукты и овощи, которые долго хранились или же были выращены в другом полушарии, действительно не такие вкусные и «витаминные», как местные сезонные. Для транспортировки и хранения выбирают самые крепкие или недозрелые плоды, чтобы дозрели по дороге – они далеко не всегда самые вкусные. При длительном хранении действительно распадаются некоторые витамины. Но если фрукты или овощи не испорчены и не являются контрафактом, то есть соответствуют требованиям Технического регламента Таможенного союза 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», для здоровья они не вредны.

К тому же любые овощи и фрукты – источник полезной клетчатки вне зависимости от сезонности. Все это касается также импортных фруктов, в том числе экзотических.

Совет: Не покупайте ранние арбузы и дыни. Чтобы они созревали быстрее, их подкармливают азотистыми удобрениями. Из-за этого в них могут содержаться нитраты. Кроме того, от азотистых удобрений растения быстрее гниют и портятся, что может вызвать пищевое отравление.

6. Всегда ли свежие овощи самые полезные?

Миф: Свежие овощи, даже тепличные, всегда лучше консервированных или замороженных.

Правда:

Это не так. Тепличные сорта – самые устойчивые к болезням и хранятся дольше всего, но они не самые вкусные. Гораздо вкуснее и ароматнее – консервированные или быстрозамороженные овощи, изготовленные во время сбора урожая (в России это период с июля по сентябрь).

7. Откуда берутся овощи необычного цвета: желтые помидоры, белые баклажаны?

Миф: Все овощи необычного цвета – генно-модифицированные и опасные для здоровья.

Правда:

Это не так. Овощи необычного цвета – результат селекции, генно-модифицированными они не являются. По пищевой ценности они, за редким исключением, практически не отличаются от своих сородичей традиционной окраски.

<https://здоровое-питание.рф>



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОВОЩИ И ФРУКТЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли
- При необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность 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 обратите внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта
- Продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);
- Соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.
- Тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ?



Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в тёплой воде. Затем очистить щёткой, и хорошо промыть

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев



Цветную капусту, чтобы избавиться ее от насекомых, предварительно замочите в прохладной воде, разделить на соцветия, освобождая от потемневших участков



Зелень – зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать. Замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду. После тщательно ополоснуть проточной водой



Виноград надо промывать под «душом» из-под крана. После мытья – дать воде стечь. Если гроздь тугие, разделите с помощью ножниц, но не отрывайте ягоды от плодоножки – она защищает ягоду и предотвращает быстрое гниение



Ягоды. Перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мягкие, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени



Вишня, черешня, малина, смородина и другие ягоды. Выложите ягоды на дуршлаг в один слой и промывайте под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль



Клубнику, чтобы избавиться от остатков земли и песка, лучше замочить на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.



ПРАВИЛА МЫТЬЯ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

КАК БАКТЕРИИ ПОПАДАЮТ НА ОВОЩИ И ФРУКТЫ?



ИЗ ВОДЫ, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ ДЛЯ ОРОШЕНИЯ



ИЗ ОРГАНИЧЕСКИХ УДОБРЕНИЙ



ИЗ ПОМЁТА ПТИЦ И ЖИВОТНЫХ

КАКИЕ БАКТЕРИИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ НАИБОЛЬШУЮ ОПАСНОСТЬ?



САЛЬМОНЕЛЛА



КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА



ЛИСТЕРИЯ



ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ



УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ПОСУДА, РАКОВИНА, РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ЧИСТЫЕ

ФРУКТЫ ИЛИ ОВОЩИ, КОТОРЫЕ БУДУТ ОЧИЩЕНЫ ОТ КОЖУРЫ (БАНАНЫ, АПЕЛЬСИНЫ), ТАКЖЕ НАДО МЫТЬ ДО ОЧИСТКИ!

ФРУКТЫ С ПЛОТНОЙ КОЖУРОЙ (ЯБЛОКИ, ЛИМОНЫ, ГРУШИ) И КОРНЕПЛОДЫ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, СВЁКЛА) ЛУЧШЕ МЫТЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЯГКОЙ ЩЁТКИ



ЗЕЛЕНЬ, САЛАТ, ЛУК-ПОРЕЙ И ОВОЩИ СЕМЕЙСТВА КРЕСТОЦВЕТНЫХ ПОГРУЗИТЬ В МИСКУ С ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ, ПРОМЫТЬ И ЕЩЁ РАЗ ОПОЛОСНУТЬ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ



НЕЖНЫЕ И ХРУПКИЕ ПРОДУКТЫ (ЯГОДЫ, ГРИБЫ) ПРОМЫТЬ ПОД СТРУЕЙ ВОДЫ С ЛЁГКИМ ТРЕНИЕМ, ИСПОЛЬЗУЯ ПАЛЬЦЫ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПЕСКА



ПОСЛЕ МЫТЬЯ УДАЛИТЬ ОСТАТКИ ВЛАГИ БУМАЖНОЙ ИЛИ ТКАНЕВОЙ САЛФЕТКОЙ (ЯГОДЫ УДОБНЕЕ СУШИТЬ, РАЗЛОЖИВ НА ПОЛОТЕНЦЕ, ТАК ОНИ НЕ ПОВРЕДЯТСЯ)



КАК МЫТЬ:

ЧТО МЫТЬ:



ЛЮБЫЕ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ГДЕ ОНИ БЫЛИ ВЫРАЩЕНЫ ИЛИ ПРИОБРЕТЕННЫ, НАДО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК СЪЕСТЬ!

ЧЕМ МЫТЬ:



ЧИСТОЙ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ (ВОДОПРОВОДНАЯ ВОДА - ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ)



НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЫЛО ИЛИ МОЮЩЕЕ СРЕДСТВО

КОГДА МЫТЬ:



НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЕДОЙ, ОЧИСТКОЙ, НАРЕЗКОЙ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕНИЕМ



НЕ МЫТЬ, ЕСЛИ ПЛАНИРУЕТСЯ ХРАНЕНИЕ, ЭТО МОЖЕТ СОЗДАТЬ ВЛАЖНУЮ СРЕДУ, В КОТОРОЙ РОСТ БАКТЕРИЙ БОЛЕЕ ВЕРОЯТЕН

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНЫМИ ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ!

egon.rospotrebnadzor.ru

ГИГИЕНА ПРОДУКТОВ



Мыть



Овощи



Фрукты



Зелень



Крупы

Термически обрабатывать



Мясо



Рыба,
морепродукты



Птица, яйца



Грибы

Перед приготовлением любых продуктов необходимо мыть руки

8

овощей, которые полезно есть вареными



Помидор

ликопин



Шпинат

кальций,
железо,
магний



Чеснок

алицин,
снижающий
холестерин



Лук репчатый

кальций,
селен, холин,
витамин К



лучше
усваиваются
флавоноиды,
антоцианы,
кальций,
натрий.



Кабачки, спаржа

витамин А,
фолиевая кислота,
ликопин



Капуста

пищевые волокна,
снижающие
холестерин.



Морковь

лучше
усваивается
бета-каротин

Пигмент



ЛИКОПИН
Красный

Перец



Помидор

Яблоко



Гранат

Вишня



Арбуз

Малина



Снижают риск развития онкологии, защищают клетки от преждевременного старения, нормализуют холестериновый обмен.



БЕТА-КАРОТИН
Оранжевый,
желтый

Морковь



Перец

Апельсин



Лимон

Тыква



Персик

Кукуруза

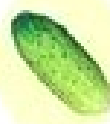


Повышают остроту зрения, снижают риск развития онкологии, укрепляют сосуды и сердце, сохраняют красоту волос и кожи.



ХЛОРОФИЛЛ
Зеленый

Брокколи



Огурец

Киви



Горох

Яблоко



Авокадо

Виноград



Повышают количество кислорода в крови, способствуют заживлению ран, защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов.



АЛЛИЦИН
Белый

Чеснок



Имбирь

Банан



Грибы

Лук



Цветная
капуста

Картофель



Защищают от рака, поддерживают остроту зрения, активизируют деятельность мозга, помогают восстановиться после физических нагрузок.



АНТОЦИАНИН
Голубой, черный,
фиолетовый

Баклажан



Черная
смородина

Слива



Инжир

Голубика



Ежевика

Черника



Снижают уровень холестерина и артериальное давление, предотвращают неврологические болезни и бактериальные инфекции.