

Эксперт советует

Выбор качественной и безопасной плодоовощной продукции



Плодоовощная продукция является товаром первой необходимости. Значение плодов и овощей в жизни человека всегда оценивалось очень высоко, так как они обладают множеством полезных свойств.

Поэтому из-за большого спроса к данной группе товаров, важно уметь распознавать качественную продукцию.

Во-первых, покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли. При необходимости следует потребовать сертификат соответствия, подтверждающий качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов.

- 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. Продажа загнивших, испорченных, с нарушенной целостностью овощей, бахчевых культур и фруктов запрещена. При покупке следует избегать неестественно больших и ровных овощей. Не покупайте овощи слишком ярких цветов, с толстыми листьями.

Также при выборе овощей и фруктов необходимо учитывать следующие моменты:

- при покупке томатов на веточке нужно обратить внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит, томаты были сорваны не так давно, и они свежие, а если ветка высохшая, неровная, то плоды несвежие;
- приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не следует делать покупку, если плоды имеют зеленые пятна. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество-соланин;
- при выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений;
- если Вам предстоит покупка яблок, обратите внимание на их кожуру. Если она скользкая и липкая, значит, фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше удалить кожуру с такого яблока.

Сегодня для повышения урожайности и качества выращиваемых плодов и овощей производители прибегают к использованию веществ химического происхождения. В почву вносят минеральные удобрения, химические средства борьбы с сорняками, болезнями и вредителями - пестициды

Как избавиться от пестицидов в овощах:

Лучше всего мыть овощи в горячей воде с добавлением столовой ложки соды: щелочная среда разрушает пестициды в овощах. После нужно помыть овощи в проточной воде.

Пестициды разрушаются в ходе термообработки. Холодное квашение или маринование против них не действует.

Хорошо действует замачивание в холодной воде: за час можно избавиться от половины химикатов. Обязательно нужно замачивать перед употреблением зелень.

У корнеплодов нужно срезать не только кожуру, но и верхушку с ботвой. Не жалея.

Толстые черенки и стебли у зелени лучше удалить - там собирается все самое вредное. Зелень вообще слишком хорошо впитывает вредные вещества.

Зимние огурцы наверняка обработаны парафином, так что их нужно чистить. И срезать верхушку огурца с плодоножкой.

На поверхности овощей могут быть возбудители инфекционных и паразитарных болезней

Соблюдая элементарные правила гигиены, вы убережете себя и своих близких от возможных инфекционных и паразитарных заболеваний и насладитесь вкусными фруктами, ягодами и овощами.

Будьте внимательны при выборе плодоовощной продукции!!!