



Правила пандемии: безопасно ли есть овощи и фрукты из супермаркетов

Как правильно мыть свежие овощи и фрукты в период распространения коронавирусной инфекции.

Во время пандемии нам неустанно повторяют правила безопасности: носите маску, соблюдайте расстояние в 1,5 метра, тщательно мойте руки. Остается вопрос: если даже мы сходили в магазин по всем правилам, нет ли вероятности принести вирус с продуктами питания? Могут ли овощи и фрукты стать причиной заражения, если их вдруг потрогал кто-то из заболевших?

Медики уверены, что коронавирусная инфекция распространяется от человека к человеку. Однако прямых доказательств того, что передача вируса невозможна, например, через продукты питания у них нет. Поэтому некоторые правила в отношении пищевых продуктов лучше все-таки соблюдать.

Основные правила гигиены

- До и после обработки свежих продуктов всегда мойте руки в течение 20 секунд теплой водой с мылом.
- Предварительно протрите и продезинфицируйте рабочие поверхности: столешницу, разделочную доску, ножи и прочее. А также готовьте мясо, рыбу, птицу и яйца отдельно, чтобы избежать перекрестного загрязнения.
- После покупки продуктов охладите их в течение двух часов. Так вы предотвратите размножение вредных микроорганизмов.

Качество - залог здоровья!

Будьте внимательны, когда выбираете в магазине овощи и фрукты. На них не должно быть каких-либо повреждений и вмятин. Если заметили их только дома, срежьте ножом, этого будет достаточно. А вот подгнившие овощи и фрукты без сожаления отправляйте в мусорное ведро.

Перед тем, как употреблять в пищу салаты, капусту и другие листовые, снимите и удалите крайние листья. Больше всего вредных веществ накапливается именно в верхних листьях и кочерыжке.

Перед тем, как резать, - вымойте!

Это правило касается всех фруктов и овощей, с которых удаляете шкурку (лимоны, апельсины, морковь, картофель, репчатый лук, бананы, и т. д.). Помните, что микробы могут попасть на нож, мякоть, а также рабочую поверхность.

Мыть овощи и фрукты с какими-либо моющими средствами не рекомендуется, так как они могут оставлять вредный для организма налет. А вот использовать щетку для чистки твердых овощей можно и даже нужно.

Виноград и другие мелкие фрукты и ягоды мойте в дуршлаге. Цитрусовые можно ошпаривать кипятком, картофель или свеклу замачивать, затем чистить щеткой от остатков земли.

Лучше варить и запекать!

В период распространения инфекционных заболеваний специалисты советуют отдавать предпочтение продуктам, которые подвергаются тепловой обработке, а также тем, которые были предварительно заморожены и продаются в закрытых упаковках.

Кроме того, безопасно использовать консервированные овощи и фрукты, а из сухофруктов варить компоты или добавлять их в запеканки и каши, предварительно замочив.

Полотенце имеет значение!

Чтобы избежать повторного заражения, вытирайте овощи и фрукты только чистыми кухонными полотенцами, а лучше одноразовыми бумажными салфетками. Как вариант, овощи и фрукты можно оставлять для просушки на тарелке.

После того, как вымыли и очистили фрукты и овощи, храните их в холодильнике при температуре не выше +5 градусов в закрытой упаковке. Не лишним будет, если вымоете их еще раз непосредственно перед едой.

Виктория ЯКИМОВА

Фото из открытых интернет-источников

Источник:

<https://1prof.by/news/stil-zhizni/pravila-pandemii-bezopasno-li-est-ovoshhi-i-frukty-iz-supermarketov/>

[Подписка](#)

Source URL: <https://www.mpt.gov.by/node/6152>