

روش های سالم سازی میوه ها و سبزی ها

با نزدیک شدن به فصل تابستان و گرم شدن هوا امکان بروز بیماری های ناشی از فساد مواد غذایی افزایش می یابد. میوه ها و سبزی ها از جمله مواد غذایی هستند که می توانند با انتقال انواع میکرب ها و انگل ها باعث شیوع این بیماری ها شوند . شستشوی مناسب می تواند از انتقال این بیماری ها پیشگیری ک

آلودگی میکروبی سبزی ها و میوه هایی که به صورت پخته مصرف می شوند، معمولاً در حین پختن از بین می روند، ولی به طور کلی سبزی ها و میوه ها چه به صورت پخته و چه به صورت خام باید ضد عفونی شوند.

برای شستشوی مناسب سبزی ها به روش زیر عمل کنید:

۱- ابتدا باید سبزی ها را پاک کرده با آب بشویید تا به خوبی گل و لای و مواد اضافی آن از بین برود.
۲- برای از بین بردن تخم انگل ها باید طرف را از آب پر کرد و برای هر لیتر آب (۴ لیوان) ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت و با دست هم زد تا کف کند، سپس تمام سبزی ها را در کفاب قرار داده و بعد از ۵ دقیقه باید سبزی ها را از ظرف خارج کرد و با آب سالم شست (سبزی یا میوه را از روی آب جمع کنید. بعد آب ظروف را خالی کرده خوب ظرف را بشویید تا تمام تخم انگل هایی که ته ظرف جمع شده اند شسته شوند).

۳- برای از بین بردن میکروب ها، باید سبزی هایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند در مایع ضد عفونی کننده ریخت؛ برای این کار باید در یک ظرف با ۱۰ لیتر آب، یک قاشق چایخوری "پرکلرین" را حل کرد و سبزی ها را به مدت ۵ دقیقه در آن ریخت.

۴- پس از ضد عفونی شدن باید سبزی ها را با آب سالم به خوبی چند بار شست.

۵- سبزی را در دستمال تمیزی بریزید تا آب آن کاملاً گرفته شود، بعد در یک دستمال یا کیسه خشک بریزید و در یک نایلون تمیز در یخچال نگهداری کنید. استفاده از یک قابلمه فلزی در دار نیز در نگهداری سبزی بسیار مناسب است.