

Рекомендации по выбору овощей и фруктов в летний период

Фрукты и овощи – группы растительных продуктов обязательного ежедневного употребления. Они очень разнообразны по ассортименту и включают в себя сотни разнообразных продуктов. В них содержится большое количество микроэлементов, витаминов, пищевых волокон.

В большинстве своем фрукты и овощи – низкокалорийные продукты, но при этом, несмотря на их несомненную пользу для человеческого организма, из-за дефицита незаменимых аминокислот (лейцина и серосодержащих) и низкого содержания белка, фрукты и ягоды не должны длительное время составлять основу рациона питания.

Фрукты и овощи могут употребляться как в свежем виде, так и составе сложных блюд. Овощные салаты предпочтительно заправлять натуральными нерафинированными растительными маслами, фруктово-ягодные салаты лучше заправлять кисломолочными продуктами (например, натуральными йогуртами без добавленного сахара). Лучше всего употреблять фрукты и овощи в сыром виде – так потеря полезных веществ и витаминов станет минимальной (например, аскорбиновая кислота легко разрушается при термической обработке продуктов).

Фрукты и овощи могут подвергаться порче в результате поражения их грибами, бактериями и вирусами. При покупке внимательно осмотрите продукт – следы увядания, плесени, гнили, неприятный запах или лишняя влага свидетельствуют о низком качестве и небезопасности продукта. Помимо видимых изменений фрукты, ягоды, овощи и зелень могут быть загрязнены сальмонеллами и листериями, дрожжами, личинками гельминтов, цистами лямблий и другими бактериями, вирусами или паразитами. Многие ягоды и фрукты выращиваются с применением минеральных удобрений и пестицидов. Но даже дикие ягоды и фрукты могут накапливать радионуклиды и токсические элементы (свинец, мышьяк, кадмий, ртуть).

Старайтесь приобретать фрукты и овощи в стационарных торговых объектах. В случае сомнения, не стесняйтесь требовать документы, подтверждающие качество и безопасность продукта, продавец обязан Вам их предъявить. Приобретая плодоовощную продукцию на рынках и ярмарках не пробуйте продукцию на вкус (например, виноград или ягоды), ведь фрукты и овощи можно употреблять в пищу только после тщательного мытья под проточной водой, для предотвращения развития пищевых отравлений.

Необходимо тщательно мыть фрукты и овощи под проточной водой не менее 5 минут. Однако для обеспечения максимальной безопасности листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе

поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Для свежих фруктов и овощей в холодильниках предназначена самая нижняя часть камеры, как правило, отделенная от общей части прозрачным стеклом и оборудованная специальными лотками. Не рекомендуется снимать эту полку-стекло, так как она позволяет поддерживать определенную влажность в емкостях и тем самым способствует сохранению свежести фруктов и овощей. Перед закладкой фрукты и овощи очистите от земли, вымойте, протрите сухой тряпкой и сложите в полиэтиленовые мешочки. Ягоды храните в закрытой посуде или полиэтиленовых мешочках на средней полке. Готовые к употреблению блюда из сырых овощей и зелени рекомендуется хранить в холодильнике при температуре от +2 до +6°C не более 30 минут. Рекомендуется хранить овощи и фрукты в отдельных контейнерах, при этом их нужно регулярно осматривать и протирать появившийся на них конденсат, более удобны контейнеры со специальной крышкой, сохраняющей необходимую влажность, с которой капли вытирать не следует.

Фрукты и овощи, которые не нужно хранить в холодильнике: ананас, апельсин, арбуз, базилик, баклажан, банан, гранат, грейпфрут, имбирь, лайм, лимон, манго, огурец, папайя, перец, помидор, хурма, яблоко. Естественно, это касается только неповрежденных и не разрезанных плодов. Нежелательно класть эти овощи и фрукты под прямые солнечные лучи или недалеко от кухонной плиты.

В темном прохладном месте можно хранить лук, чеснок, картофель, тыкву, кабачки, патиссоны, лук-шалот. Главное, чтобы была хорошая циркуляция воздуха.

Соблюдайте эти простые правила и тогда употребление фруктов и овощей принесет вам и пользу, и удовольствие!