



آیا می دانید:

سبز زمینی ها ، پرتابل ها یا گوجه فرنگی هایی که امروز خریدید ، قبل اکجا بوده اند ؟ میوه ها و سبزیجات در زمین هایی که پوشیده از مواد ضدآفت و علف کش ها است ، رشد می کنند . گرچه پسماندهای آفت کش هایی که روی میوه ها و سبزیجات است برای مصرف انسانها در سطح ایمن می باشد اما آیا واقعاً می خواهید این مواد شیمیایی را هم همراه با آنچه می خورید وارد بدنتان کنید ؟

استفاده از میوه ها و سبزیجات تازه در رژیم غذایی امری حیاتی است اما نه همراه با حشرات . مواد شیمیایی و باکتری هایی که همراه با آن است . پس دقیق کنید که قبل از مصرف حتی میوه ها و سبزیجات را به خوبی شستشو داده و ضد عفونی کنید .

آیا می دانید آلوده ترین بخش یخچال شما کجاست ؟

تحقیقات پژوهشگران نشان داده است ، سبزی های تازه موجود در یخچال ، آلوده ترین بخش یخچال را تشکیل می دهند . این مطالعات نشان داده هر گرم کاهویی که از مغازه می خرید حاوی دو میلیون باکتری است ؛ تازه به آن گرد و خاک ، لارو انگل ها و آلودگی های احتمالی کودهای شیمیایی را هم اضافه کنید . آیا این عدد و رقم شما را ترساند و به فکر حذف سبزی و میوه های تازه از رژیم خود افتادید ؟ هرگز این اشتباه را نکنید ، کافی است که در شستن و ضد عفونی کردن میوه ها و سبزی ها نهایت دقیقت را به کار برد و طبق راهنمای ارائه شده عمل نمایید .



راهنمای ضد عفونی سبزی و میوه

برای شستشوی مناسب سبزیها باید چنین عمل کرد:

۱ - پاک سازی:

ابتدا سبزی را خوب پاک کرده و با آب سالم شستشو دهید تا مواد زاید و گلولای آن برطرف شود.

۲ - انگل زدایی:

۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی را در ۵ لیتر آب (۲۰ لیوان) بریزید تا کف آب ایجاد شود و سبزی را داخل آن به مدت ۵ دقیقه نگهدارید و سپس سبزی را از روی کف آب جمع آوری و پس از آن با آب سالم شستشو دهید تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آن جدا شود.

۳ - گند زدایی:

یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین ۷۰٪ را در یک ظرف ۵ لیتری آب بریزید و سبزی و میوه انگل زدایی شده را در این محلول به مدت ۵ دقیقه برای ضد عفونی و از بین بدن میکروبهای قرار دهید. اگر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده ضد عفونی کننده میوه و سبزی مجازی که در داروخانه ها و سوپر مارکتها وجود دارد طبق دستورالعمل آن استفاده نمایید.

۴ - شستشو:

سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشویید تا باقیمانده کل از آن جدا شود و سپس آن را مصرف کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربیت حیدریه

معاونت بهداشتی

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها