Об употреблении овощей и фруктов в летний период

С наступлением летнего сезона растет количество свежих фруктов и овощей на прилавках магазинов и в овощных ларьках. Однако, с этим сезоном связаны и определенные риски для здоровья, включая возможность заражения острыми кишечными инфекциями. Эпидемиологи дали несколько рекомендаций, которые помогут вам и вашей семье защититься в летний период.

    Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов. В летний период мы в большом количестве употребляем овощи и фрукты, на поверхности которых находится много возбудителей кишечных инфекций.

 **Как выбрать овощи и фрукты?**

- покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли;
- при необходимости вы можете потребовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- покупая овощи, фрукты, ягоды необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи, гниения и без повреждений кожуры;
- фрукты и бахчевые культуры (дыня, арбуз) в нарезке к продаже запрещены (в таком виде помыть не представляется возможным, и микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти).

Подготовка к употреблению в пищу
- перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки;
- не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.
- ягоды, которые употребляются в свежем виде, необходимо подвергать тщательной очистке перед едой, чтобы не пришлось лечить пищевое отравление.

    Самый простой способ вымыть ягоды заключается в следующем — поместите ягоды в емкость с водой, добавив в воду одну столовую ложку сахара (уксуса, соли). После этого обязательно промойте плоды под проточной водой и разложите на хорошо впитывающее полотенце. Этот способ лучше всего подходит для клубники и других ягод, растущих близко к земле и содержащие яйца гельминтов и цист кишечных простейший. Для промывания вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее — выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут.

    И, конечно, не забываем про соблюдение правил личной гигиены. Наконец, взрослым необходимо воспитывать устойчивые гигиенические навыки у детей, в том числе посредством личного примера.

    Если у вас или ваших близких появились признаки кишечных инфекций (повышенная температура, расстройство стула, тошнота, боли в животе или другие симптомы) – обращайтесь к врачу и ни в коем случае не занимайтесь самолечением!