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!