

إليكى سيدتى الطريقة الصحيحة لغسل الفواكه والخضار



الاثنين 10 أكتوبر 2016 10:10 م

ما الطريقة الأمثل لغسل وإعداد الخضراوات والفواكه للوقاية من مشكلة التسمم الغذائي والإصابة بالجرثومة الإشكيرية القولونية (E. coli)؟ إليك الآتي:

قد نجد أن بعض الأشخاص يهملون غسل الخضراوات والفواكه قبل تناولها؛ كونهم يعتقدون أن خطر التسمم الغذائي المرتبط بها منخفض في مقابل الأغذية الأخرى مثل اللحوم

وهنا ننبه إلى ضرورة التأكد من غسل الخضراوات والفواكه جيدا قبل تناولها، وذلك للأسباب التالية التي يؤكد عليها العلماء والمختصون في مجال المراقبة والمعايير الغذائية:

- تلوث الخضراوات والفواكه بالتراب والغبار

- تلوثها ببكتيريا ضارة تنتقل لها من خلال التراب مثل البكتيريا الإشكيرية القولونية (E. coli).

- تلوثها بالمبيدات الحشرية والأسمدة

- تلوثها ببعض الطفيليات والديدان مثل دودة الأسكارس

كيف يتم غسل الخضراوات والفواكه بطريقة سليمة؟

- من الضروري جدا أن تغسل الخضراوات والفواكه وتنظفها جيدا قبل تناولها، فهذه هي الطريقة السليمة لإزالة الأتربة العالقة والبكتيريا والطفيليات الضارة التي قد تكون على أسطحها

فالغسل الجيد بمياه نظيفة سيساهم في إزالة التربة التي تعلق في المحصول، وبالتالي المساهمة في إزالة الطفيليات والميكروبات القادمة من هذه الأتربة مثل البكتيريا الإشكيرية القولونية (E. coli)، من على أسطح الخضراوات والفواكه

لا يكفي وضع الخضار والفواكه تحت صنوبر المياه فقط، وإنما الطريقة الأمثل هي بأن تفرکہا جيدا باستخدام مياه عذبة ونظيفة في وعاء نظيف، وإبدأ بالخضار والفواكه الأقل اتساخا، ومن ثم اشطفها جميعها سوية بصورة نهائية، وأحيانا بإمكانك استخدام فرشاة خاصة لعملية الفرك

يستحسن فرك الفواكه والخضراوات في وعاء من الماء، وليس تحت الصنوبر الجاري فهذا يقلل من انتشار البكتيريا التي قد تطلق مع قطرات الماء في الهواء، عند غسلها مباشرة تحت الصنوبر الجاري

قد يتساءل البعض حول المحاصيل التي تشتري بحيث تكون مغسولة ومغلقة من البائع! وهنا يجدر الإشارة إلى أن هذا قد لا يكون كافيا؛ فقد تتعرض المحاصيل أثناء نقلها من مكان لآخر وعرضها للبيع للعديد من الجراثيم، فمن الأفضل دائما غسلها قبل تناولها، أو حتى طهيها

وقد يتساءل البعض حول إذا ما كانت عملية التقشير تعمل على إزالة البكتيريا ومسببات التلوث، وهذا صحيح ولكن قد تنتقل الملوثات أثناء عملية التقشير من اليدين إلى اللب، ولذا فمن المفضل غسلها وتنظيفها قبل تقشيرها

