

80% Polaków myje owoce i warzywa w wodzie

21 września 2016

Na temat właściwego przygotowania owoców i warzyw do spożycia narosło wiele mitów. Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie PSOR, aż 84 proc. respondentów słyszało o tym, że warzywa i owoce należy parzyć wrzątkiem lub płukać wodą z solą kuchenną. Tymczasem, jak przekonują eksperci, wystarczy zwykła woda, a tam, gdzie jest to niezbędne, warzywo lub owoc należy obrać ze skórki.

– Coraz większą wagę przykładamy do odpowiednich zachowań higienicznych podczas spożywania i przygotowania posiłków. To bardzo ważne, zwłaszcza że spożywanie surowych owoców i warzyw jest wskazane z punktu widzenia zdrowej i bezpiecznej diety – ocenia w rozmowie z agencją Newseria Biznes dr Jacek Postupolski, kierownik Zakładu Bezpieczeństwa Żywności z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny.

Odpowiednio zbilansowana dieta powinna uwzględniać w swoim składzie surowe warzywa i owoce. Spożywanie kilku porcji warzyw dziennie jest istotne dla naszego zdrowia, jednak pod warunkiem zachowania podstawowych zasad higieny, tj. umycia czy w przypadku niektórych rodzajów obrania ze skórki. Jak wskazuje ekspert, myjemy nie tylko po to, by pozbyć się brudu.

– Owoce i warzywa muszą być w odpowiedni sposób przygotowane, aby uniknąć możliwości wniknięcia do organizmu substancji niepożądanych, np. pozostałości środków ochrony roślin, zanieczyszczeń i szkodliwych dla nas mikroorganizmów – tłumaczy dr Postupolski.

Warto przy tym pamiętać o tym, że dopuszczalny poziom pozostałości środków ochrony roślin w warzywach i owocach jest określany przez prawo i ma zagwarantować konsumentom

bezpieczeństwo spożywanych produktów.

Jak wynika z badania przeprowadzonego przez Polskie Stowarzyszenie Ochrony Roślin, Polacy są świadomi, że owoce i warzywa należy w odpowiedni sposób przygotować przed spożyciem. Większość osób myje je, by pozbyć się brudu. Prawie połowa badanych chce się w ten sposób pozbyć również mikroorganizmów chorobotwórczych.

– Musimy się starać, by wchłaniając cenne dla nas substancje z owoców i warzyw, unikać wnikania bakterii i innych organizmów chorobotwórczych, w tym pasożytów. Mycie i obieranie warzyw powoduje, że prawdopodobieństwo wnikięcia ich do organizmu jest dużo mniejsze – przekonuje ekspert.

Znacząca większość Polaków myje warzywa w samej wodzie (80 proc.). Płukanie w różnego rodzaju mieszankach nie jest rozpowszechnionym zjawiskiem, np. tylko 4 proc. osób deklaruje stosowanie wody z sokiem z cytryny lub kwaskiem cytrynowym.

– Warzywa i owoce powinniśmy myć pod bieżącą wodą, jaka jest stosowana do przygotowania posiłków w gospodarstwie domowym. W przypadku silnego zabrudzenia, np. marchewki, celowe jest obranie warzyw, żeby unikać ewentualnego zanieczyszczenia, które jest trudne do usunięcia przez wodę – zaznacza dr Postupolski.

Ponad 80 proc. Polaków słyszało o przynajmniej jednym alternatywnym dla mycia w samej wodzie sposobie na czyszczenie warzyw i owoców. Najpopularniejszą znaną metodą jest parzenie wrzątkiem (72 proc.), płukanie w wodzie z solą kuchenną (38 proc.) lub w wodzie z sokiem z cytryny albo kwaskiem cytrynowym (37 proc.), a także z octem (35 proc.) lub sodą oczyszczoną (31 proc.).

– Nie ma jednak konieczności stosowania takich metod, jak moczenie owoców czy warzyw w wodzie, stosowania kwasów czy sody. Nie zwiększy to bezpieczeństwa tych produktów, a np. stosowanie sody powoduje rozkład witamin – wskazuje ekspert.

Zgodnie z odpowiedziami respondentów badania owoce i warzywa najczęściej myte są w zwykłej wodzie. Pojawiają się jednak istotne różnice pomiędzy owocami krajowymi (78 proc.) a importowanymi (59 proc.). Aż 17 proc. Polaków w ogóle nie myje owoców importowanych (w przypadku owoców krajowych odsetek ten wynosi 2 proc.). Wynika to w dużej mierze z przekonania, że owoców, których skórki się nie je (np. banany, cytrusy), nie trzeba myć. Eksperci podkreślają, że to błąd. Zabrudzenia, pojawiające się na skórkach owoców w trakcie transportu czy przechowywania w magazynach, w trakcie obierania łatwo przedostają się na dłonie, a stąd drobnoustroje chorobotwórcze mają już prostą drogę do naszych ust, jeśli nie zadbamy odpowiednio o higienę i nie umyjemy rąk przed spożyciem.

Źródło: Newseria.pl