



Сезонные продукты. На что обращать внимание

Сезонные овощи, фрукты, ягоды – один из главных секретов здоровья. Это не просто вкусные и свежие продукты, а источник витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Однако безопасность зависит не только от соблюдения технологии их выращивания, но и от условий хранения, транспортировки и обработки.

Употребление плодоовощной продукции в сезон ее традиционного выращивания в республике имеет ряд преимуществ для нашего организма:

- высокая концентрация витаминов и полезных веществ – благодаря естественному созреванию под открытым небом содержание полезных веществ в сезонных плодах максимально;
- минимум вредных веществ: при проведении исследований содержание нитратов и пестицидов не превышает предельно допустимых уровней, поэтому сезонные овощи можно употреблять в пищу даже в сыром виде;
- яркий вкус и неповторимый аромат;
- отличная усвояемость – такая растительная пища легко переваривается организмом.

Несмотря на очевидную пользу, употребление сезонной продукции связано с определенными рисками, обусловленными:

- микробиологическим загрязнением, которое происходит на различных этапах производства, сохраняя возможность присутствия на

поверхности продуктов бактерий, вирусов, паразитов, способных вызывать кишечные инфекции;

- нитратами и остаточным количеством пестицидов, которые применяются для повышения урожайности в сельском хозяйстве: нарушение технологии выращивания может привести к накоплению нитратов и остатков химических веществ в продукции (наиболее часто повышенное содержание нитратов определяется в ранних овощах и зелени);
- загрязнением тяжелыми металлами, характерными для продукции, выращенной рядом с автомобильными дорогами, в экологически неблагоприятных районах, которая может содержать свинец, кадмий и другие токсичные элементы.

При покупке плодоовощной продукции нужно придерживаться нескольких простых правил:

Отдавайте предпочтение свежей сезонной продукции.

Тщательно мойте проточной водой ягоды, фрукты перед употреблением.

Не забывайте о собственной гигиене, обязательно мойте руки перед едой.

Никогда не пробуйте немывтые ягоды, фрукты на рынке.

Старайтесь выбирать плоды среднего размера, так как большой размер может свидетельствовать о применении при выращивании «вредной» подкормки.

Не покупайте фрукты и ягоды в местах несанкционированной торговли, особенно сомнительного происхождения.

Сезонные овощи, фрукты и ягоды очень полезны для здоровья и позволяют сделать питание более полноценным, но все же следует быть умеренными в их употреблении, не забывая о рисках загрязнения данных продуктов.

При первых же признаках отравления обращайтесь к врачу!

*Информация подготовлена по материалам государственного учреждения
«Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*