

شهروند گرامی آیا میدانید مصرف سبزیها و میوه ها بدون شستشوی مناسب با خطر ابتلا به بیماریهای میکروبی و

انگلی همراه بوده و گاه می تواند منجر به عوارض جدی و حتی مرگ شود ؟

برای شستشوی مناسب سبزی ها و میوه ها به روش زیر عمل کنید :

۱ . مرحله پاکسازی : ابتدا سبزی ها به خوبی پاک کرده و آنها را درون آبکش قرار دهید و با جریان آب بشویید تا مواد

زائد و گل و لای آن زدوده شود .

۲ . مرحله انگل زدایی : سبزیها را درون ظرفی پر از آب قرار دهید و به ازای هر لیتر آب (۴ لیوان) ۳ تا ۵ قطره مایع

ظرفشویی به آن اضافه کنید . سبزیها را به هم بزنید تا درون کفاب قرارگیرد . پس از ۵ دقیقه سبزی ها را از روی کفاب

جمع آوری کنید . کفاب را دورریخته و سبزیها را دوباره با جریان آب بشویید تا تخم انگلها و باقیمانده مایع ظرفشویی از

آن جدا شود .

۳ . مرحله گندزدایی : برای این کار باید یک گرم (برابر نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در یک

ظرف حاوی ۵ لیتر آب حل کرده و سبزی ها را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار دهید . همچنین می توانید از یک قاشق

چایخوری محلول سفید کننده ۱۰ درصد یا دوقاشق چایخوری محلول سفید کننده خانگی ۵ درصد به این منظور

استفاده کنید .

۴ . مرحله آبکشی : سبزی ها را دوباره با آب سالم شستشو کنید .