

چهار عامل عمده باعث تخریب مواد مغذی موجود در سبزی ها می شوند: حرارت، نور، هوا و آب

برای نگه داری این گونه سبزیجات باید آب سطح سبزیجات به طور کامل گرفته شود زیرا احتمال رشد میکروب ها که بعد از شستن به سبزیجات حمله می کنند به دلیل وجود رطوبت (آب سطح سبزیجات) بسیار زیاد است . مصرف نمک طعام به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نیست .

چهار مرحله شستشوی صحیح سبزی و میوه

➤ **پاک سازی :** ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کنید و در آب غوطه ور کنید . بعد از گذشت چند دقیقه سبزی ها را از روی آب بیرون کشیده و آبکشی کنید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود .



➤ **انگل زدایی :** سبزیجات را در یک ظرف متناسب با میزان سبزی ، ریخته و به ازای هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرف شویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کرده و قدری به هم بزنید تا تمام سبزی در داخل کف آب قرار گیرد . مدت ۵ دقیقه سبزی را در کف آب نگه دارید ، سپس سبزی را از روی کف آب جمع آوری کرده و کف آب را تخلیه کنید . ظرف و سبزی را دوباره با آب سالم شست و شو دهید تا تمام انگل ها و باقی مانده ی مایع ظرف شویی از آن ها جدا شوند . (نباید ظرف همراه سبزیجات را در آبکش برگردانید زیرا تخم انگل سنگین است و در ته ظرف قرار می گیرد)



➤ **ضد عفونی :** برای ضد عفونی و از بین بردن میکروب ها مقداری پودر پرکلرین ۷۰ در صد را متناسب با ظرف مورد استفاده ، در ظرف پر از آب ریخته (به ازای هر ظرف ۵ لیتری ، ۱ گرم «نصف قاشق چای خوری» پرکلرین ۷۰در صد) ، به طور کامل حل کنید تا محلول ضد عفونی کننده به دست آید ، سپس سبزی انگل زدایی شده را برای مدت ۵دقیقه در محلول ضد عفونی کننده ی اخیر قرار دهید تا میکروب های آن کشته شوند توضیح آن که اگر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده ی ضد عفونی کننده ی مجاز دیگری که در داروخانه ، سوپر مارکت و یا بقالی ها وجود دارد ، طبق دستورالعمل مصرف آن ، استفاده کنید .

➤ **شست و شو :** سبزی ضد عفونی شده را به طور مجدد با آب سالم بشویید تا باقی مانده ی مواد گندزدا از آن جدا شود و سپس مصرف کنید و در زمان شستشوی کلم و کاهو، کلم و کاهو باید برگ برگ شوند و همچنین مدنظر داشته باشید که جهت شستشوی میوه نیز حتما پاکسازی و استفاده از مواد ضد عفونی کننده الزامی است .



منبع: دستورالعمل ابلاغی وزارت بهداشت / معاونت بهداشتی / گروه سلامت محیط و کار

تهیه کننده : زهرا آسیابان کارشناس ارشد بهداشت محیط زیست

ناظر کیفی: فاطمه غالبی سوپروایزر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۴