

В эфире программы «О самом главном» Александр Мясников и приглашенная эксперт к.б.н., биолог Екатерина Баранова рассказали, надо ли мыть продукты, включая орехи, или нет.

«Проблема на самом деле в том, что если мы знаем происхождение продуктов, то будем поступать по одному сценарию, а если нет, то по-другому», — пояснила Баранова.

В первую очередь надо оценивать внешний вид ягод. Если они упакованы в прозрачную упаковку, то можно определить, в какой среде они выращены. Если они чистые, на них нет ни грязинки, ни пылинки, то они с большей долей вероятности росли на гидропонике. Нужно ли мыть абрикосы? Подробнее

«Те ягоды, которые вы купили во время поездки на машине где-то по пути, лучше не есть, если вы не знаете, откуда они точно», — предупредила биолог.

Если же ягоды немного загрязненные, то их надо промыть в дуршлаге и после этого сразу же съесть. В холодильник их убирать нельзя.

«Они становятся реально опасными, потому что, если вы куда-то положили, включая ваш собственный холодильник, или трогали их, то они становятся возможной средой для развития бактерий на поверхности. Мало того, что они поражены грибами. На клубнике могут быть пятнышки, которые указывают на какую-то инфекцию. Если вы их оставите в холодильнике, то получите хорошую такую инфекцию», — отметила специалист.

В целом, ягоды лучше не мыть. Исключение составляют ситуации, когда вы из собираетесь ставить их на стол или использовать в торт. Причем в этом случае их следует обмывать особенно тщательно и по определенной схеме.

Для тех, кто практикует сыроедение, крайне важно правильно мыть овощи. Например, у лука обязательно надо убирать потемневшую часть. Опять же если он неизвестного происхождения, мыть его следует особенно аккуратно. Нужно ли замачивать клубнику перед употреблением? Подробнее

В капусте, например, брокколи, отметила биолог Баранова, могут быть и различные «зверюшки», и гельминты, если посадки поливали сточными водами. Из-за этого можно получить высокую дозу токсических элементов.

«Чтобы исключить заражение, надо порезать капусту на мелкие кусочки, которые вы

едите, затем замочить на полчаса в воде с добавлением на литр жидкости ложки соли и уксуса. Этот примитивный рецепт позволяет вымочить “зверюшек”, которых там может быть очень много. В такой ситуации капуста становится безопасной для вас», — предупредила специалист.

Также уксус можно заменить на лимонную кислоту, что придаст кислинку овощам. Однако тут может быть проблема при приготовлении салата с заправкой из сметаны, так как кислый овощ со сметаной сочетается не очень хорошо.

Если человек знает, в каких условиях было получено мясо, его мыть не надо, предупредила Баранова.

«Но если мясо где-то лежало, и на поверхность попали бактерии, а на поверхности много белков и жира, то там растут бактериальные пленки из токсических соединений. Тогда надо просто срезать эти куски мяса. Но гельминты и вредители находятся внутри, токсиканты тоже будут внутри, поэтому мыть его бессмысленно», — отметила биолог. Надо ли мыть консервированную фасоль перед употреблением? Подробнее

Это крайне опасный продукт с точки зрения распространения сальмонеллеза. Как отметил доктор Мясников, на каждые 20 тыс. яиц одно заражено сальмонеллами.

Специалисты заявили, что бактерии находятся внутри. Но яйца все равно надо мыть в мыльной воде. При этом на производстве иногда используют солевые растворы.

При работе с яйцами крайне важно тщательно мыть и посуду, чтобы не получить перекрестное инфицирование.

Опять же речь о том, знаете ли вы, из какого источника они получены. По большей части орехи безопасны. Можно промыть их под обычной проточной водой, чтобы убрать шкурку, а затем просушить на сковороде, посоветовали специалисты.

При подготовке материала использованы следующие источники:

О самом главном