**Как правильно мыть овощи и фрукты после магазина. Простая инструкция**

Иногда хорошее самочувствие зависит от довольно простых вещей — например, от того, насколько правильно были вымыты фрукты и [овощи](https://www.rbc.ru/life/news/64cb2ef69a79478734567cbf) перед употреблением. Оказывается, даже здесь есть свои нюансы, о которых знают далеко не все.

**Проточная вода**

Овощи и фрукты следует мыть тщательно. Можно просто руками, а лучше все же губкой или щеткой. При этом не стоит пользоваться средством для мытья посуды или мылом, достаточно проточной воды.

«Не рекомендуется использовать мыло, средство для мытья посуды, поскольку кожура фруктов имеет пористую структуру, из которой полностью вымыть мыло не получится. Исключение — средства, которые предназначены для мытья и посуды, и фруктов и не содержат в составе компонентов, которые могут причинить вред организму при попадании внутрь. Обычно на них указано, что они разрешены для мытья фруктов. Если такой пометки нет, используйте средство только по назначению», — [добавили](https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/kak-myt-frukty-i-ovoshchi/) в Роскачестве.

**Замачивание**

Эта процедура показана корнеплодам: картофелю, редису, моркови, свекле и т.д. Надо ненадолго замочить (на 10–15 минут) овощи в теплой воде. Затем тщательно очистить щеткой поверхность плодов и промыть.

**Примечательно:** цветную капусту и брокколи лучше предварительно замочить в прохладной воде, разделить на соцветия, одновременно освобождая ее от потемневших участков. Это позволит избавить овощи от притаившихся там насекомых.

**Снять верхний слой**

Листовые виды капусты, такие как белокочанная, пекинская и другие, перед промыванием прохладной водой надо очистить от верхнего слоя листьев.

**Зелень**

Зелень следует перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья, советуют в Роспотребнадзоре. Потом свежую зелень надо тоже замочить в прохладной воде на 15 минут. Воду при этом периодически менять и немного ворошить сами растения, чтобы грязь оседала на дно. Повторять процедуру до тех пор, пока вода не станет чистой. После этого веточки тщательно ополоснуть проточной водой.

**Примечательно:** по поводу зелени эксперты дали еще один «убойный» совет. Контрольный способ для победы над патогенными микробами и уничтожения на листьях яиц гельминтов такой: подержать веточки в течение получаса в солевом или уксусном растворе (1 столовая ложка соли или уксуса на 1 л воды).

**Особый подход к персикам**

[Мыть](https://www.rbc.ru/life/news/64a52b739a7947e4a5727e25) персики надо непосредственно перед употреблением. Если хранить их мытыми, фрукты быстрее испортятся. Правильно делать это так: промыть плоды теплой проточной водой с помощью щетки, а затем ошпарить плоды кипятком.

**Ягодам полагается «душ»**

Винограду полагается сделать «душ» из-под крана. После мытья дать воде стечь. Тугие гроздья надо разделить ножницами, но не отрывать ягоды от плодоножки.

«Плодоножка, как пробка, защищает ягоду от попадания посторонних микроорганизмов и предотвращает быстрое гниение и порчу продукта», — пояснили в санитарном ведомстве.

Любые ягоды непосредственно перед промывкой лучше перебрать, выкинуть мятые, испорченные. Вишню, черешню, малину, смородину мыть можно с помощью дуршлага, в котором ягоды выложить одинарным слоем.

Для клубники этот способ не подходит, ее лучше замочить на 5–10 минут в прохладной воде, чтобы сошли фрагменты земли и песка. Затем ополоснуть проточной водой.

Помощник врача по общей гигиене Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике-Чувашии в городе Новочебоксарске» Семенова Л.П.