

клинический нутрициолог

# БАГАЕВА ЕКАТЕРИНА



БЕЗОПАСНОСТЬ ОВОЩЕЙ



## ПЕСТИЦИДЫ

ЭТО ЯДЫ, КОТОРЫЕ ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ ОТ РАЗНОГО РОДА ВРЕДИТЕЛЕЙ. НИТРАТЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ПОДКОРМКИ, ОНИ СТИМУЛИРУЮТ РОСТ РАСТЕНИЙ И ИХ ПЛОДОВИТОСТЬ. ПОСТОЯННО ПОСТУПАЯ С ПИЩЕЙ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, ПЕСТИЦИДЫ И НИТРАТЫ МОГУТ НЕГАТИВНО ОТРАЖАТЬСЯ НА РАБОТЕ НАШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ И ПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ САМЫХ РАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



## КАК УМЕНЬШИТЬ СОДЕРЖАНИЕ НИТРАТОВ В ПРОДУКТАХ?

**НАПОЛНИТЕ РАКОВИНУ ВОДОЙ И ПОЛОЖИТЕ ОВОЩИ/ФРУКТЫ И ОСТАВЬТЕ НА ОДИН ЧАС. ЭТА ПРОЦЕДУРА ПОМОЖЕТ УДАЛИТЬ БОЛЬШИНСТВО ПЕСТИЦИДОВ С ПОВЕРХНОСТИ.**

**ПОСЛЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ ИХ В ЧИСТОЙ ВОДЕ, ПРОСУШИТЕ И ОТПРАВЬТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК. В ВОДУ МОЖНО ДОБАВИТЬ СОК ОДНОГО ЛИМОНА С ДОБАВЛЕНИЕМ 4 СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК СОЛИ ИЛИ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС В СООТНОШЕНИИ 10:1.**

**ДЛЯ ЗЕЛЕНИ ПОДОЙДЕТ СОЛЕВОЙ РАСТВОР: РАСТВОРИТЕ 1 СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ СОЛИ В ЛИТРЕ ВОДЫ, ЗАМОЧИТЕ ЗЕЛЕНЬ, ПОСЛЕ ЧЕГО ТЩАТЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ ЕЕ ЧИСТОЙ ВОДОЙ И ПРОСУШИТЕ.**

# ВРЕМЯ ВЫМАЧИВАНИЯ



ОПТИМАЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ВЫМАЧИВАНИЯ ОВОЩЕЙ И  
ФРУКТОВ - 1 ЧАС



ОПТИМАЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ВЫМАЧИВАНИЯ ЗЕЛЕНИ И  
САЛАТОВ - 1 ЧАС



ОПТИМАЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ВЫМАЧИВАНИЯ КОРНЕПЛОДОВ -  
НЕ МЕНЕЕ 3 ЧАСОВ



ОПТИМАЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  
ВЫМАЧИВАНИЯ КАРТОФЕЛЯ -  
8-12 ЧАСОВ



## КАК СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ОТРАВЛЕНИЯ ПИСТИЦИДАМИ?

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ОТРАВЛЕНИЯ,  
ВСЕГДА ОЧИЩАЙТЕ ИЛИ УДАЛЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ  
ЧАСТИ ПРОДУКТОВ:

ОГУРЦЫ - СРЕЗАЙТЕ ОБА КОНЦА

БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЦЫ, ТОМАТЫ - СРЕЗАЙТЕ МЯКОТЬ ВОКРУГ  
ПЛОДОНОЖКИ

АРБУЗЫ И ДЫНИ - НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ МЯКОТЬ У КОРОЧКИ

КАРТОФЕЛЬ И РЕДИСКА - ОЧИЩАЙТЕ ОТ КОЖУРЫ

МОРКОВЬ - УДАЛЯЙТЕ СЕРДЦЕВИНУ

КАПУСТА - СРЕЗАЙТЕ КОЧЕРЫЖКУ, ТОЛСТЫЕ ЖИЛКИ И  
ВЕРХНИЕ ЛИСТЬЯ

ЗЕЛЕНЬ - СРЕЗАЙТЕ СТЕБЕЛЬКИ.