**Рекомендации по выбору фруктов и овощей**

Овощи и фрукты занимают особое место в питании человека. Они относятся к таким продуктам, которым нельзя подобрать равноценную замену. Ценность овощей и фруктов состоит в том, что они являются источниками биологически активных веществ, возбуждают аппетит и влияют на секреторную функцию пищеварительных желез, стимулируют желчеобразование, повышают перистальтику кишечника, подавляют интенсивность гнилостных процессов в кишечнике.

Свежие овощи и фрукты на прилавки магазинов, рынков, ярмарок поставляются местными производителями, а также иногородними поставщиками. Значительные объемы овощей и фруктов занимают и импортные поставки.

В летний период резко возрастает потребление растениеводческой продукции. И чтобы эта продукция принесла максимум пользы рекомендуется выполнять следующее:

Лучше покупать местную сезонную продукцию. Овощи и фрукты, выращенные в вашей области, не нуждаются в дополнительной обработке, чтобы пережить транспортировку и долгое хранение.

Следует избегать неестественно больших, ровных и ярких овощей. Слишком крупные овощи и фрукты, имеющие идеальную форму, как правило, выращиваются при внесении удобрений.

Овощи и фрукты должны пахнуть естественно соответственно конкретному виду. Затхлый запах или другой посторонний запах не должен присутствовать.

Увядшие, поврежденные корнеплоды, овощи и фрукты не подлежат использованию в питании.

Перед употреблением овощи и фрукты следует подготовить. Тщательная мойка позволяет удалить с них землю, песок и частично микроорганизмы, которые находятся на поверхности плодов.

Овощи и фрукты следует тщательно мыть под струей чистой проточной воды не менее 5 минут при соблюдении следующих условий: зелень сначала перебирают, удаляют корни, поврежденные или пожелтевшие листья, моют в холодной воде, налитой во вместительную посуду, меняя воду два-три раза; помидоры, огурцы, стручковый перец, баклажаны, обмывают в проточной воде руками или щеткой; картофель, морковь, свеклу, редис, вначале надо очистить от земли, для чего их заливают теплой водой, немного дают в ней постоять. Затем щеткой тщательно смывают землю. После чего овощи промывают сначала теплой, а затем холодной проточной водой и очищают; лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты и другие цитрусовые предварительно ошпаривают кипятком (чтобы избавиться от поверхностных консервантов), затем промывают холодной, обязательно проточной, водой.

Необходимо также отметить, что диетами при ряде заболеваний предусмотрены ограничения в использовании овощей и фруктов и обязательная термическая их обработка, поэтому консультации лечащего врача в данном случае обязательны.

*И отдельно о месте покупки овощей и фруктов.*

Предпочтение отдавайте организациям торговли, которые обеспечили надлежащие условия хранения и реализации, имеют сопроводительные документы на товар, своевременно реагируют на претензии и замечания потребителей.

Плодоовощная продукция, приобретенная в нелегальных местах продажи, является опасной для жизни и здоровья человека.

*Согласовано:*

*И. о. Начальника территориального отдела*

*Управления Роспотребнадзора по Свердловской*

*области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,*

 *в г. Полевской и в Сысертском районе Н.В. Шатова*

*статья подготовлена врачом по гигиене питания*

*Корниловой Е.Ю. тел.269-16-26*