

هرگز از مایع ظرفشویی برای شست و شوی سبزیجات استفاده نکنید

8 آذر 1401

مصرف سبزیجات نشسته و آلوده سبب ابتلا به بیماری های گوناگون می شود بنابراین شستشوی صحیح و ضد عفونی کردن سبزیجات برای سلامتی اعضای خانواده اهمیت فراوانی دارد. برخی از افراد برای شستشو و ضد عفونی کردن سبزیجات و میوه ها از روش های غلطی استفاده می کنند و سلامت خود و خانواده شان را به خطر می اندازند.

برخی از هموطنانمان برای شست و شوی سبزیجات و ضد عفونی کردن آنها از مایع ظرفشویی استفاده می کنند. شستشوی سبزیجات با مایع ظرفشویی به دلیل چسبیدن این مواد به سبزی ها احتمال کارسینوژنی را بالا برده و سبب مسمومیت اعضای خانواده می شود. استفاده از مایع ظرفشویی سبب می شود که سطح سبزی ها، تخم و کیست انگل های موجود روی آن لیز و لزج شود و رشد کنند.

همه مسمومیت ها کشنده نیستند و با علائمی مانند تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، تب، [اسهال](#) همراه هستند. [خانم های باردار](#)، شیرده، افراد مبتلا به بدخیمی، افرادی که داروهای ضعیف کننده سیستم ایمنی مصرف می کنند، سالمندان، دیابتی ها نسبت به مسمومیت ها حساس تر هستند، بنابراین باید میوه و سبزی را خوب شست و شو دهند.

دکتر کبری درویش پیشه
مرکز مشاوره
حال خوب
ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی
قزوین، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸
۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

برای ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات از این مواد استفاده کنید :

استفاده از مایع های موسوم به ضد عفونی کننده یا ترکیبات کلر

برای ضد عفونی کردن سبزیجات از مایع های موسوم به ضد عفونی کننده یا ترکیبات کلر استفاده کنید و نگران نباشید زیرا کلر موجود در ضد عفونی کننده ها در آب حل و از آن جدا می شود.

بیکربنات سود

بیکربنات سود قدرت ضدعفونی بالایی دارد و می توان برای شستشو و ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات از آن استفاده نمود. برای این کار در یک لیتر آب یک قاشق بیکربنات سود بریزید و میوه ها و سبزیجات را به مدت 10 دقیقه در آن قرار دهید و سپس آب بکشید.

سرکه

سرکه ماده ضدعفونی بسیار قوی و مؤثر است که قدرت ضد میکروبی دارد و استفاده از آن هیچ عارضه خطرناکی در پی ندارد. برای ضد عفونی کردن سبزیجات و میوه یک لیوان سرکه را در یک لیتر آب بریزید و میوه ها و سبزیجات را در آن ریخته و بیست دقیقه صبر کنید سپس آنها را آب بکشید.

لیمو

اسید سیتریک موجود در لیمو سبب خواص ضد عفونی و ضد باکتریایی آن شده است. لیمو می تواند آلودگی میوه ها و سبزیجات را از بین ببرد پس برای ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات ، آب، سرکه و آب لیمو را به اندازه مساوی مخلوط کنید و میوه ها و سبزیجات را به مدت ده دقیقه در آن بریزید سپس آنها را با آب فراوان بشویید و خشک کنید.