



دستورالعمل سالم سازی سبزیجات



استفاده از پلاستیک مشکی و روزنامه به دلیل جذب سرب نوشته های روزنامه و ایجاد آلودگی بیشتر در سبزیجات توصیه نمی شود + چهار عامل عمده سبب تخریب مواد مغذی سبزیجات می شوند: نور - حرارت - آب و هوا

نکته مهم: مدت زمان ماندگاری سبزی ضد عفونی شده در یخچال ۳ تا ۴ روز می باشد.

سالم سازی سبزیجات شامل مراحل ذیل می باشد:

الف) پاکسازی:

سبزی را خوب پاک کرده - گل و لای آن را جدا نموده و سپس سبزی داخل آب سرد خیسانده و با آب سالم و سرد شستشو دهید تا مواد زاید برطرف گردد.

ب) انگل زدایی:

سبزی شسته شده را به مدت ۵ دقیقه در ظرف محتوی ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب سالم مصرفی قرار داده سپس سبزی را از روی کفاب جمع آوری نموده و مجدد با آب سالم شستشو داده تا تخم انگل و باقیمانده مایع ظرفشویی جدا شود +

پ) گند زدایی:

یک (۱) گرم پودر پرکلرین ۷۰٪ (معادل نصف قاشق چای خوری) را در یک ظرف ۵ لیتری آب کاملاً حل نموده و سبزی انگل زدایی شده را به مدت ۵ دقیقه در محلول نگهداری تا میکروبهایی موجود از بین برود یا از ماده ضد عفونی کننده سبزیجات استاندارد، بر اساس دستورالعمل مصرف آن استفاده شود.

ت) شستشوی (آب کشی) نهایی:

شستشوی نهایی با آب سالم بمنظور جدا کردن کلر باقیمانده از سبزی است. ضروری است مواد ضد عفونی کننده احتمالی موجود در سبزیجات با آب سالم و تحت فشار شستشو شود +

نکات مهم:



- * کاهو بهتر است برگ برگ شود سپس شستشو شود +
- * انواع نمک طعام (ید دار و بدون ید) به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نیست.

سبزیجات:

سبزیها شامل گروه برگي مانند سبزی خوردن کاهو، کرفس و غیره و سبزیهای غیر برگي شامل خیار، هویج، گوجه فرنگی، ذرت، قارچ و غیره هستند. سبزیها حاوی مقدار زیاد آب، املاح مورد نیاز بدن هستند به همین دلیل مصرف ویتامین های A و C و ویتامینهای روزانه این گروه مواد غذایی جهت همه افراد به خصوص زنان (در دوران بارداری و شیر دهی)، کودکان و بزرگسالان توصیه می گردد.

میزان مصرف توصیه شده گروه سبزیها در افراد بزرگسال روزانه ۲ تا ۵ واحد است. یک واحد می تواند یک لیوان سبزیجات خام برگ دار یا نصف لیوان سبزیجات پخته شده با یک گوجه فرنگی متوسط باشد.

بیماریها:

با توجه به اینکه سبزیجات آلوده به میکروبهها و تخم انگل می تواند زمینه ابتلا به انواع بیماریهای انگلی روده ای و اسهالی مانند اسهال خونی، حصبه، شبه حصبه، وبا، ژiardیازیس، آمیبیازیس، کرمهای روده ای و ... را فراهم آورند اما سالم سازی سبزیجات بسیار مورد توجه می باشد. جهت پیشگیری از بیماریهای گوارشی ناشی از مصرف سبزیجات آلوده بهتر است از مصرف غذاهای آماده شده مانند ساندویچ کاهو و سبزیجات، سالادها و انواع سبزیهای خام در اماکن عمومی و غیر مطمئن مواد غذایی خود داری شود.

نکاتی در مورد خرید و نگهداری:

بهتر است سبزی به شکل تازه و فله ای از مراکز مورد تأیید یا بسته بندی شده در مراکز مطمئن مورد تأیید مراجع ذیصلاح که نکات بهداشتی را در تهیه و بسته بندی رعایت نموده اند تهیه گردد + سعی کنید از سبزیجاتی که به طور نارس چیده شده و به طور مصنوعی می رسد استفاده نکنید سبزیجاتی که به طور طبیعی می رسد برای استفاده مناسب می باشد برای حمل سبزی از پلاستیک رنگ روشن یا پاکت کاغذی استفاده کنید +

شبکه بهداشت و درمان نهبندان - مرکز بهداشت نهبندان - واحد بهداشت محیط
شماره: ۰۵۶۳۲۶۲۲۶۶۸ * ۰۳ * ۰۵۶۳۲۶۲۲۴
منبع: دستورالعمل سالم سازی سبزیجات