



با توجه به اینکه برای آبیاری و تغذیه سبزیجات اغلب از آب‌های آلوده و کودهای انسانی و حیوانی استفاده می‌گردد و علاوه بر آن، حیوانات اهلی و وحشی در مزارع کشت سبزیجات رفت و آمد می‌نمایند، لذا محصولات کشاورزی ممکن است به انواع تخم‌انگل‌ها و میکروب‌ها آلوده گردند و مصرف کنترل نشده آن‌ها به صورت خام مانند سبزی خوردن، سالاد، تزئین غذا، همراه با ساندویچ، آب هویج و ... باعث ابتلا به انگل‌ها و بیماری‌های عفونی روده‌ای مانند انواع اسهال، حصبه، شبه حصبه، وبا و ... و بالاخره بروز اپیدمی بیماری‌های مذکور و در نتیجه بستری شدن در بیمارستان‌ها می‌گردد؛ لذا سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی که به صورت خام مصرف می‌شوند باید قبل از مصرف به شیوه صحیح سالم‌سازی گردند.

دستورالعمل

سالم‌سازی سبزیجات

۱ پاک‌سازی

سبزیجات را به خوبی پاک و شستشو نمایید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.

۲ انگل‌زدایی

در یک ظرف ۵ لیتری، ۱۵ تا ۲۵ قطره مایع ظرفشویی ریخته و بهم بزنید تا کفاب تشکیل شود. سپس سبزیجات را در ظرف ریخته و به آرامی بهم بزنید. بعد از ۵ دقیقه، سبزیجات را به آرامی از ظرف خارج نموده و با آب سالم شستشو نمایید. به ازای هر لیتر آب، ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی نیاز است.

۳ گندزدایی

نصف قاشق چایخوری (یک گرم) پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب حل نمایید و سپس سبزیجات را به مدت ۵ دقیقه درون محلول قرار دهید.

بجای این کار می‌توانید از محلول‌های گندزدای سبزیجات دارای پروانه بهداشتی که در داروخانه‌ها موجود است مطابق دستورالعمل روی پرچسب آن‌ها استفاده نمایید.

۴ آبکشی

سبزیجات گندزدایی شده را مجدداً با آب سالم شستشو نمایید تا باقیمانده ماده گندزدای آن جدا گردد.

اگر این مراحل به درستی انجام شود سبزیجات را می‌توانید بدون نگرانی بصورت خام مصرف نمایید.