



Все знают, что фрукты и ягоды полезны и должны быть в нашем меню каждый день. В них содержится большое количество нутриентов: каротин, аскорбиновая кислота, биофлавоноиды. Еще они являются источником пищевых волокон и многих витаминов (витамин К, фолиевая кислота, магний, железо, калий).

Вместе с тем, в летний период времени нередко регистрируются кишечные инфекции и пищевые отравления, связанные с употреблением ранних фруктов и ягод.

Фрукты и ягоды могут подвергаться порче в результате поражения их грибками, бактериями и вирусами. Следы увядания, плесени, гнили, неприятный запах или лишняя влага свидетельствуют о низком качестве и небезопасности продукта. Помимо видимых изменений на фруктах и ягодах могут быть различные паразиты

Чтобы избежать пищевого отравления, нужно придерживаться нескольких простых правил:

1. Покупайте плоды только в сезон.
2. Тщательно мойте проточной водой ягоды, фрукты перед употреблением.
3. Обязательно мойте руки перед едой.
4. Никогда не пробуйте немые ягоды на рынке.
5. Не покупайте фрукты и ягоды в местах несанкционированной торговли.

Сезонные фрукты и ягоды очень полезны для здоровья, но все же следует быть умеренными в их употреблении и не забывать обрабатывать продукты. При первых же признаках отравления обращайтесь к врачу.