**Овощи: польза и вред, правила обработки**

Правильное питание современного человека невозможно представить без употребления в пищу овощей, которые дают нам витамины, микроэлементы и антикосиданты.

Овощи содержат весь спектр водорастворимых витаминов и предшественник жирорастворимого витамина А — бета-каротин. Больше всего бета-каротина в ярких оранжевых овощах, например, в моркови, тыкве. Также важен для нашего здоровья витамин С, которого много в капусте (особенно в квашеной), болгарском перце всех цветов. Большое количество витамина В9 (фолиевой кислоты) содержится в цветной капусте и в бобовых, достаточное количество разнообразных овощей в рационе может полностью покрывать наши суточные потребности в водорастворимых витаминах.

Кроме этого, овощи, а особенно темно-окрашенные, содержат большое количество антиоксидантов, которые помогают бороться с негативными факторами окружающей среды — такими, как токсины. Самые богатые источники антиоксидантов — зеленый лук, чеснок, капуста, петрушка, щавель, шпинат. Также овощи содержат минералы: калий, натрий, кальций, фосфор, которые необходимы для профилактики остеопороза, нормального функционирования нашей кроветворной системы. А самое главное, что употребление в пищу овощей дает нам возможность получать клетчатку — неперевариваемые пищевые волокна, являющиеся самым лучшим натуральным пробиотиком.

При употреблении овощей, приобретённых в магазинах или выращенных на собственных участках, необходимо проводить их правильную обработку для предупреждения заражения кишечными и прочими инфекциями.

Практически все овощные культуры попадают в дом с частичками земли, песка и грязи. Поэтому перед приготовлением и употреблением в пищу овощи обязательно моют под проточной водой. Если грязь сухая или ее слишком много, корнеплоды замачивают в большом количестве воды. Через 10–15 минут земля и песок оседают на дно, и овощи промывают под краном еще раз. Чтобы наверняка избавиться от микробов, после мытья нередко прибегают к бланшировке и ошпариванию кипятком.

**Как мыть разные овощи:**

- Капуста. Удалить испорченные листы, помыть кочан под краном, ошпарить кипятком.

- Картошка, свекла, морковь. Замочить в воде на 15 минут, потереть, промыть под проточной водой. После очистки от кожуры овощи помещают в кастрюлю с холодной водой.

- Петрушка, укроп, салат и другая зелень. Перебрать, поместить в большой таз с водой на 15–20 минут. Промыть водой с крана, а затем кипяченой (охлажденной).

- Редис. Замочить, промыть водой, а затем ошпарить кипятком.

- Репчатый лук. Снять шелуху. Промыть очищенную луковицу струей холодной воды.

- Огурцы, томаты, кабачки, перец. Помыть под краном щеточкой или руками.

Источник: <https://mschistota.ru/sovety/myt-frukty.html>

**Как мыть разные фрукты?**

Плоды и фрукты моют независимо от того, съедобная у них кожура или нет. Грязь снаружи легко переносится внутрь через руки или нож.

Как правильно обрабатывать разные фрукты:

- Абрикосы, персик, киви и другие фрукты, имеющие ворсистость. Тщательно помыть мягкой щеткой под проточной водой или очистить от кожуры.

- Вишня, черешня, смородина, крыжовник и другие ягоды. Перебрать, оставить на 5 минут в холодной воде, промыть под проточной водой и, положив в дуршлаг, обдать кипятком.

- Гранаты, арбуз, бананы, дыни, плоды и фрукты с несъедобной кожурой. Помыть щеткой под краном.

- Цитрусовые. Обдать кипятком, затем помыть под краном.

- Виноград. Помыть под большим количеством проточной воды.

Источник: <https://mschistota.ru/sovety/myt-frukty.html>