

سالم سازی سبزیجات

سبزیجات یکی از فسادپذیرترین محصولات کشاورزی است. این محصول در مزرعه ممکن است با مدفوع حیوانات و یا جریان فاضلاب ها و غیره آغشته شود، لذا به سادگی می تواند باعث بیماری در انسان گردد.

برای جلوگیری از مبتلا شدن به انگل ها و یا بیماری های روده ای میبایست سبزیجاتی را که می خواهیم بصورت خام مصرف نماییم به روش زیر سالم سازی نموده و بعد مصرف نماییم.

مرحله ۱ - **پاکسازی:** ابتدا سبزیجات را بخوبی پاک کرده و با آب تمیز شستشو می دهیم تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف گردد.

مرحله ۲ - **انگل زدایی:** بعد از پاکسازی سبزیجات، یک ظرف ۵ لیتری را پر از آب کنید و بعد به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی داخل آن بریزید و هم بزنید. سپس سبزیجات را داخل کفاب قرار دهید و بعد از ۵ دقیقه سبزی را از داخل کفاب خارج کرده و با آب سالم کامل شستشو دهید تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند.

مرحله ۳ - **گندزدایی:** برای ضدعفونی و از بین بردن میکروب ها، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته، کامل حل کنید تا محلول گندزدایی کننده بدست آید. سپس سبزی انگل زدایی شده را برای ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید تا میکروب های آن از بین بروند.

اگر پودر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده گندزدایی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها و مغازه ها وجود دارد طبق دستور عمل مصرف آن استفاده کنید.

مرحله ۴ - **شستشو:** سبزی ضدعفونی شده را مجدد با آب سالم بشویید تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید.

مهندس «سعید آهنگران» کارشناس بهداشت محیط معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز