4 Σεπτεμβρίου 2015

Γιατί πρέπει να αποφεύγετε τις συσκευασμένες

Στα περισσότερα σούπερ μάρκετ μπορείτε να βρείτε έτοιμες κομμένες σαλάτες της αρεσκείας σας και είναι πράγματι μια εύκολη λύση για μια ώρα ανάγκης.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια προειδοποιούν όμως ότι πρέπει να τις αποφεύγετε και να προτιμάτε να κόβετε μόνοι σας τα λαχανικά σας.

Σύμφωνα με αναλύσεις των ερευνητών σε δείγματα έτοιμης σαλάτας σπανάκι, οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για να πλένονται τα λαχανικά πριν συσκευαστούν απομακρύνουν ποσοστό μόλις 10% των βακτηρίων.

Εκτιμάται ότι έως και το 99% των περιστατικών τροφιμογενούς λοίμωξης λόγω κατανάλωσης πράσινων λαχανικών προκύπτει λόγω της αναποτελεσματικότητας των τεχνικών πλύσης.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα φύλλα του σπανακιού προστατεύουν τα βακτήρια και επιτρέπουν την ευκολότερη εξάπλωσή τους.

Επειδή οι έτοιμες σαλάτες σπανίως μαγειρεύονται, οι μικροοργανισμοί επιβιώνουν και καταλήγουν στο πιάτο μας ή επιμολύνουν άλλα προϊόντα με τα οποία έρχονται

σε επαφή εντός και εκτός ψυγείου.

Καλό είναι λοιπόν να κόβετε μόνοι σας τα λαχανικά σας, αφού βέβαια τα πλύνετε πολύ καλά, ή τουλάχιστον να φροντίζετε να πλύνετε πολύ καλά την έτοιμη σαλάτα πριν την καταναλώσετε.

Πηγές:onmed.gr- onlycy.com