

Πώς να αφαιρέσετε εύκολα τα φυτοφάρμακα από τα φρούτα και τα λαχανικά σας!

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα φυτοφάρμακα ευθύνονται για μια σειρά ασθενειών που πολλές φορές σε βάθος χρόνου, μπορεί να είναι και θανατηφόρες. Διαβάστε πως θα καθαρίζετε τα λαχανικά σας από τα φυτοφάρμακα για να είστε σίγουροι



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας του Αμερικάνικου Υπουργείου Γεωργίας σε 48 φρούτα και λαχανικά , το 65% των δειγμάτων βρέθηκαν θετικά σε

υπολείμματα φυτοφαρμάκων. Είναι γνωστό ότι τα φυτοφάρμακα έχουν συνδεθεί με αναπτυξιακά προβλήματα στα παιδιά και μπορούν να ενεργούν ως καρκινογόνα ή να θέσουν εκτός λειτουργίας το ενδοκρινικό σύστημα.

Μήλα, φράουλες, σταφύλια, ροδάκινα, νεκταρίνια, κεράσια, σέλινο, σπανάκι, πιπεριές, αρακάς και πατάτες είναι τα πιο μολυσμένα τρόφιμα με φυτοφάρμακα σύμφωνα με την Αμερικάνικη Υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος. Τα “καθαρά» φρούτα και λαχανικά, τα οποία είναι λιγότερο πιθανό να συγκρατήσουν τα φυτοφάρμακα είναι το καλαμπόκι, ο ανανάς, το λάχανο, τα κατεψυγμένα μπιζέλια, τα κρεμμύδια, τα σπαράγγια, το μάνγκο, το αβοκάντο, τα ακτινίδια, η μελιτζάνα, το γκρέιφρουτ, το πεπόνι, το κουνουπίδι και οι γλυκοπατάτες.

Υπάρχει όμως ένα απλό και οικονομικό κόλπο που μπορεί να μας βοηθήσει να απαλλαγούμε από αυτά τα βλαβερά χημικά. Διατροφολόγοι και χημικοί ερευνητές προτείνουν να πλένουμε τα φρέσκα αυτά προϊόντα σε ένα διάλυμα νερού και ξυδιού. Συνιστούν το μούλιασμα των φρούτων και λαχανικών σε αυτό το διάλυμα με αναλογία 10% ξύδι και 90% νερό για περίπου 15 με 20 λεπτά.

Θα παρατηρήσετε ότι το νερό που έχει απομείνει στο μπολ είναι βρώμικο και μπορεί να περιέχει υπολείμματα. Ξεπλύνετε τα φρούτα και τα λαχανικά σε φρέσκο νερό, και στη συνέχεια είσαστε έτοιμοι να τα απολαύσετε. Η μέθοδος αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε φρούτα και λαχανικά με πορώδη επιφάνεια όπως τα σταφύλια , τα μούρα , οι φράουλες κτλ. διότι μπορεί να απορροφήσουν πολύ ξύδι και να χαλάσουν. Αν θέλετε , μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικά αντί για ξύδι, χυμό λεμονιού.

Αυτή η μέθοδος απομακρύνει το μεγαλύτερο μέρος των υπολειμμάτων φυτοφαρμάκων επαφής που εμφανίζονται συνήθως στην επιφάνεια. Αν και υπάρχουν ορισμένα γεωργικά φάρμακα που απορροφώνται αυτούσια από το φυτό και δεν φεύγουν με το πλύσιμο, τα περισσότερα σύγχρονα φάρμακα δεν εισχωρούν στο εσωτερικό τους και επομένως είναι εύκολο να απομακρυνθούν. Επίσης ένα πολύ καλό πλύσιμο με άφθονο τρεχούμενο νερό (πόσιμο) απομακρύνει τη “μηχανική» μόλυνση, εξουδετερώνοντας έτσι μεγάλο αριθμό μικροβίων και βακτηρίων.

Γενικά ο κανόνας είναι ότι πρέπει να επενδύσετε κάποιο χρόνο στην προετοιμασία του φαγητού σας για να προστατεύσετε την υγεία της οικογένειάς σας, εκτός και αν χρησιμοποιείτε αποκλειστικά πιστοποιημένα βιολογικά προϊόντα.

*Το περιεχόμενο του παρόντος άρθρου, συμπεριλαμβανομένης οποιασδήποτε ιατρικής γνωμάτευσης και κάθε άλλης πληροφορίας που σχετίζεται με την υγεία, είναι μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν θα πρέπει να θεωρηθεί ως μια συγκεκριμένη διάγνωση ή θεραπευτικό πλάνο για κανένα άτομο. Η χρήση αυτής της ιστοσελίδας και των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν, δεν δημιουργεί μια σχέση γιατρού-ασθενή. Πάντα να αναζητείτε την άμεση συμβουλή του προσωπικού σας γιατρού σε σχέση με οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή προβλήματα που αντιμετωπίζετε με την υγεία σας.