



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



سالم سازی سبزیجات

معاونت بهداشت گناباد

○ سبزیها شامل:

○ گروه برگي: مانند سبزی خوردن، کاهو، کرفس و ...

○ سبزیهای غیر برگي شامل: خیار، هویج، گوجه فرنگی، ذرت، قارچ و غیره هستند.

○ مصرف روزانه میوه و سبزی به خاطر دارا بودن مواد مغذی گوناگون از جمله ویتامینهای A ، C ، B ، املاح معدنی آهن، منیزم، پتاسیم و مواد آنتی اکسیدانی همچون فلاونوئید و کارتنوئید، باعث تقویت سیستم ایمنی شده و میتواند ما را در برابر بیماری های زیادی بخصوص کرونا بیمه کند.



○ میزان مصرف توصیه شده گروه سبزیها در افراد بزرگسال روزانه ۲ تا ۵ واحد است .

○ یک واحد می تواند شامل:

○ یک لیوان سبزیجات خام برگ دار یا

○ نصف لیوان سبزیجات پخته شده یا

○ یک گوجه فرنگی، هویج یا خیار متوسط



مزایای سبزیجات



▶ کاهش فشار خون

▶ کاهش ابتلا به بیماری های قلبی عروقی

▶ کاهش بیماری های گوارشی

▶ تاثیر مثبت بر کنترل قندخون

▶ حفظ اشتها

▶ تامین ویتامین k بدن



• ویتامین کا (k) چیست؟

• به گروهی از ویتامین های محلول در چربی گفته می شود که با نور خورشید در زیر پوست

تولید می شود و در لختگی خون نقش دارند.

خوردن سبزی های پربرگ و تیره برگ مانند: جعفری، کلم، اسفناج، گل کلم، کاهو، چای

سبز، کرفس، لوبیا سبز، شاهی، شلغم و نخود فرنگی برای دریافت این ویتامین سودمند است.

• پژوهش های علمی نشان داده اند که افراد با کمبود ویتامین کا در برابر بیماری

کروناویروس ۲۰۱۹ آسیب پذیرتر هستند.

زیرا ویتامین کا از بافت های کشسان موجود در شش ها که ویروس به آن حمله می کند،

محافظت می کند.



vitamin K



● در کشورهای خارجی همواره توصیه می کنند که پس از خرید سبزیجات آن را فقط با آب بشوید و مواد ضد عفونی کننده یا مایع ظرفشویی برای شستشو بدان نیافزایید.

اما متأسفانه، در کشور خودمان به علت:

۱- آبیاری سبزیجات با فاضلاب

۲- استفاده از کودهای انسانی و حیوانی

۳- استفاده بی رویه از آفت کش ها

این دستورالعمل کاربرد ندارد.

● گر چه همه ما می دانیم افزودن مواد شیمیایی به خوراکی ها، سبب پایین آوردن ارزش غذایی آنها می شود اما برای سلامت بودن لازم است به این طریق سبزیجات را بشوئید .



روش استفاده بهداشتی از فضولات حیوانی و انسانی

- فضولات حیوانی و انسانی را داخل گودالی (به عمق یک متر و عرض مناسب) دفن نموده و حدود نیم متر خاک روی آن میریزند و پس از ۶ ماه (برای فضولات حیوانی) و یکسال (برای فضولات انسانی) از آن به عنوان کود استفاده میکنند.
- در این روش فضولات مورد تجزیه باکتریها قرار میگیرد و در این مدت به طور کامل تجزیه و تصفیه شده و تمام انگلها به خصوص آسکاریس که بسیار قوی است و همچنین میکروب های دیگر در اثر حرارت ناشی از فعل و انفعالات باکتریها از بین میرود.
- کود حاصله به صورت پودر درآمده و برای رشد گیاهان بسیار مناسب و مغذی است.

بیماریهای منتقله از سبزیجات

- با توجه به اینکه سبزیجات آلوده به میکروبها و تخم انگل می تواند زمینه ابتلا به انواع بیماریهای انگلی روده ای و اسهالی مانند :
- اسهال خونی، حصبه، شبه حصبه، وبا، ژiardیازیس، آمیبازیس، کرمهای روده ای، ایشرشیا کلی، سالمونلا و لیستریا را فراهم آورند، به همین دلیل سبزیجات باید قبل از مصرف گندزدایی گردد.



سالم سازی سبزیجات شامل مراحل ذیل می باشد:

۱) پاکسازی:

سبزی را خوب پاک کرده و گل و لای آن را جدا نموده و سپس سبزی داخل آب سرد خیسانده و با آب سالم و سرد شستشو دهید تا مواد زاید برطرف گردد. بهتر است سبزیها را با آب سرد بشویید تا برای مدت بیشتری تازه بمانند.



۲) انگل زدایی:

سبزی شسته شده را به مدت ۵ دقیقه در ظرف محتوی ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب سالم مصرفی قرار داده سپس سبزی را از روی کفاب جمع آوری نموده و مجدد با آب سالم شستشو داده تا تخم انگل و باقیمانده مایع ظرفشویی جدا شود. با استفاده از برس، سبزیجات و میوه هایی که پوست سخت تری دارند، برس بکشید. (مانند سیب زمینی، هویج، ترب و شلغم و ..)



۳) گند زدایی:

- یک گرم پودر پرکلرین معادل نصف قاشق چای خوری را در یک ظرف ۵ لیتری آب کاملا حل نموده و سبزی انگل زدایی شده را به مدت ۵ دقیقه در محلول نگهداری تا میکروبهای موجود از بین برود. سپس سبزی ها را از سطح آب جمع آوری کنید.



- 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.



۴) شستشو و آب کشی نهایی

شستشوی نهایی با آب سالم بمنظور جدا کردن کلر باقیمانده از سبزی است. ضروری است مواد ضد عفونی کننده احتمالی موجود در سبزیجات با آب سالم و تحت فشار شستشو شود.

قبل و بعد از شستن سبزیجات دست‌هایتان را به مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.



نکته مهم:

□ انواع نمک طعام ید دار و بدون ید به هیچ وجه در ضدعفونی سبزیجات مؤثر نیست و خاصیت انگل زدایی و میکروب زدایی ندارد ولی می تواند سموم آفت کش سطحی را از سبزی ها و میوه ها جدا کند زیرا نمک، حالت قطبی شدن آب را افزایش داده و باعث می شود سموم و آفت کش ها به راحتی در محلول آب و نمک حل شده و از سبزی ها و میوه ها جدا شوند.



نکات مهم:

□ سعی کنید از سبزیجاتی که به طور نارس چیده شده و به طور مصنوعی می رسد، استفاده

نکنید سبزیجاتی که به طور طبیعی می رسد برای استفاده مناسب می باشد.

➤ برای حمل سبزی از پلاستیک رنگ روشن یا پاکت کاغذی استفاده کنید. استفاده از

پلاستیک مشکی و روزنامه به دلیل جذب سرب نوشته های روزنامه و ایجاد آلودگی بیشتر

در سبزیجات توصیه نمی شود.

➤ هیچ وقت سبزی نشسته را داخل یخچال قرار ندهید.



نکاتی در مورد خرید و نگهداری سبزیجات

- کاهو بهتر است برگ برگ شود، سپس شستشو شود .
 - بهتر است سبزی به شکل تازه و فله ای از مراکز مورد تأیید یا بسته بندی شده در مراکز مطمئن مورد تأیید مراجع ذیصلاح که نکات بهداشتی را درتهیه و بسته بندی رعایت نموده اند تهیه گردد.
 - مدت زمان ماندگاری سبزی ضد عفونی شده در یخچال ۳ تا ۴ روز می باشد.
 - جهت پیشگیری از بیماریهای گوارشی ناشی از مصرف سبزیجات آلوده بهتر است از مصرف غذاهای آماده شده مانند: ساندویچ کاهو و سبزیجات، سالادها و انواع سبزیهای خام در اماکن عمومی و غیر مطمئن مواد غذایی خودداری شود.
-



با تشکر از توجه شما

تهیه و ارائه: فهیمه شیرقاضی
کارشناس بهداشت محیط