

Как избавиться от химии в овощах и фруктах?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-izbavitsya-ot-himii-v-ovoshah-i-fruktah/>
От нитратов и пестицидов можно частично избавиться: для этого нужно правильно вымыть и очистить фрукты и овощи.

КАПУСТА. В верхних капустных листьях и кочерыжке содержится большая часть нитратов, чем в самом кочане, поэтому их нужно выбросить.

КАРТОФЕЛЬ. В картофеле химия собирается под кожей и в сердцевине клубня, поэтому после того как картошка закипела эту воду необходимо слить.

КАБАЧКИ, ОГУРЦЫ, БАКЛАЖАНЫ. Огурцы по цвету должны быть нежно - травяного цвета, если они темно зеленные это говорит о том, что их перекормили нитратами. Первые кабачки и баклажаны нужно очищать от кожуры. Срежьте область плодоножки - это самое ядовитое место.

ЗЕЛЕНЬ, САЛАТ, ПЕТРУШКА, УКРОП. Больше всего химии скапливается в прожилках, черешках - не нужно это кушать. Зелень всегда стремительней впитывает нитраты и перед тем как добавлять её в блюда, вымочите в течении часа в воде.

ПОМИДОРЫ. При выборе помидоров, имейте ввиду, чем толще кожура, тем значительнее он содержит химии. Не покупайте помидоры оранжево-красные, как бы незрелые. Не постесняйтесь и попросите продавца разрезать помидор и если он с белой мякотью и толстыми прожилками - это означает большое содержание химии. А если вам все - таки попались некачественные томаты, подержите их в прохладной воде около 1 часа.

ВИНОГРАД. Чтобы виноград хранился долго его обрабатывают фунгицидами. Чтобы избавиться от этого вещества, виноград достаточно хорошо вымыть, желательно в воде с содой. (Вообще любые фрукты и овощи хорошо мыть с содой!)

АРБУЗЫ. Не стоит приобретать арбузы, разрезанные напополам и обернутые в пленку- это хорошая основа для размножения бактерий и микробов. Арбуз имеет толстые и желтоватого оттенка прожилки, его удобряли. Так же можно провести небольшой тест: положите мякоть на одну минуту в стакан с водой, вода поменяла цвет, это значит, что арбуз подкармливали, вода просто помутнела - ягода чистая.

ГРУШИ И ЯБЛОКИ. Приобретая фрукты, возьмите их в руки, если почувствуете что плоды скользкие, липкие они обработаны дифенилом. Для того чтобы они не портились и долго хранились. В Евросоюзе, США, дифенол запрещен из-за сильных канцерогенных и аллергенных свойств. Обработанные дифенилом фрукты нужно очистить от кожуры.

СВЕКЛА, МОРКОВЬ, РЕДИСКА. Огромное количество нитратов содержится в верхушках и кончиках корнеплодов, обрезайте их перед употреблением. Не приобретайте свеклу с закрученными хвостиками. У моркови обрезайте 1 см хвостика, позеленевшие часть нужно обрезать полностью, в ней содержится большое количество химикатов.

Свести к минимуму количество употребляемой химии возможно, для этого выбирайте преимущественно овощи и фрукты, которые выращивают в нашей стране. Они во много раз "чище" импортных. У нас не в таких количествах используют минеральные удобрения, по той простой причине что у наших производителей нет денег, чтобы закупать удобрения в таких количествах, как, например, закупают мин.удобрения в Америке, Голландии, Нидерландах, Турции.

Самые загрязнённые овощи и фрукты поступают к нам из Голландии, Турции, Израиля, Египта, у них бедная земля и она просто не может дать богатый урожай без существенного количества удобрений. А в безопасном количестве содержатся химические вещества в фруктах и овощах выращенных в странах бывшего Советского союза, Болгария, Белоруссия, Польша.

Будьте здоровы!