

Czy Polacy myją warzywa i owoce?

Autor: Anna Banaszekiewicz

Data: 23 września 2016



Owoce i warzywa to podstawa codziennej, zdrowej diety, jednak pod warunkiem, że są wolne od bakterii i zanieczyszczeń. Dlatego dobrym nawykiem jest mycie każdej porcji warzyw i owoców przed spożyciem. Niestety, nie każdy o tym pamięta.

W czerwcu 2016 r. na zlecenie [Polskiego Stowarzyszenia Ochrony Roślin](#) zostało przeprowadzone ogólnopolskie badanie na temat zwyczajów konsumentów dotyczących mycia warzyw i owoców. Okazuje się, że w tym temacie **radzimy sobie świetnie, ale sporo nawyków wymaga zmiany.**

Staranne mycie owoców i warzyw w bieżącej wodzie bezpośrednio przed spożyciem, a tam gdzie to konieczne również ich obieranie, jest konieczne, aby można było w pełni korzystać z cennych dla organizmu składników, jednocześnie minimalizując możliwość powstawania zatruc pokarmowych.

dr Jacek Postupolski z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego

– Owoce i warzywa, zwłaszcza nieprzetworzone, powinny stanowić podstawowy składnik zdrowej diety. Należy jednak zadbać, aby je spożywając, nie wprowadzać do organizmu chorobotwórczych drobnoustrojów, jak również innych zanieczyszczeń – wyjaśnia dr Jacek Postupolski z [Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego](#). – **Staranne mycie owoców i warzyw w bieżącej wodzie bezpośrednio przed spożyciem, a tam gdzie to konieczne również ich obieranie, jest konieczne, aby można było w pełni korzystać z cennych dla organizmu składników, jednocześnie minimalizując możliwość powstawania zatruc pokarmowych.**

W wielu źródłach, szczególnie w różnego rodzaju internetowych poradnikach, można znaleźć **sporo mitów dotyczących specyficznych sposobów płukania warzyw i owoców**. Mają one usuwać szkodliwe drobnoustroje oraz środków ochrony roślin. Nie zawsze są to jednak zabiegi bezpieczne i obojętne dla smaku czy wartości odżywczych mytych w ten sposób produktów. Większość z nas – ok. 80% ankietowanych – myje owoce i warzywa w samej wodzie. Niewielu konsumentów, ok. 4%, myje natomiast warzywa i owoce **w płukankach zawierających sok z cytryny lub kwasek cytrynowy**. Niektórzy ankietowani płuczają też owoce i warzywa w wodzie z solą kuchenną, octem czy sodą oczyszczoną.



Wśród części Polaków panuje błędne przekonanie, że owoców, które są obierane, nie trzeba myć.

Co ciekawe – o ile warzywa i owoce krajowe myjemy dosyć często, z owocami egzotycznymi jest nieco inaczej. Panuje bowiem przekonanie, że nie trzeba myć tych owoców, które obieramy z niezdatnej do spożycia skórki (np. pomarańcze lub grejpfruty). Jest to błąd, gdyż na skórkach takich owoców również znajdują się drobnoustroje, które przenoszą się na ręce podczas ich obierania. **Bez względu na to, czy produkt jest pochodzenia krajowego, czy jest to owoc egzotyczny, przed spożyciem bezwzględnie wymaga dokładnego umycia.**

Zobacz koniecznie: [Jak kupić dobre i zdrowe jabłka?](#)