10 Ιουλίου 2014

12 φρούτα και λαχανικά γεμάτα φυτοφάρμακα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Πολλές φορές έχουμε γράψει επιστημονικά άρθρα τα οποία υπεραμύνονται της υψηλής ημερήσιας κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.

Οι περισσότερες έρευνες συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι αυτή η διατροφική ομάδα βοηθάει με πολλούς τρόπους τις λειτουργίες του οργανισμού ενώ προάγει συνολικά την ανθρώπινη υγεία.

Όλοι όμως γνωρίζουμε πως τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν φυτοφάρμακα.

Για 10η συνεχή χρονιά, ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός Περιβαλλοντική Ομάδα Εργασίας (EWG) έχει κυκλοφορήσει κατάλογο με τα πιο μολυσμένα από φυτοφάρμακα προϊόντα, και για άλλη μια φορά τα μήλα βρίσκονται ψηλά στην σχετική λίστα .

Ο κατάλογος καταρτίζεται από το αμερικανικό υπουργείο Γεωργίας μετά από έρευνα σε 48 φρούτα και λαχανικά για τα υπολείμματα φυτοφαρμάκων. Περίπου 65% των δειγμάτων ήταν θετικά στο τεστ.

Αυτό είναι άσχημο νέ αφού τα φυτοφάρμακα έχουν συνδεθεί με αναπτυξιακά προβλήματα στα παιδιά και μπορούν να ενεργούν ως καρκινογόνα ή να θέσουν

εκτός λειτουργίας το ενδοκρινικό σύστημα, σύμφωνα με την Αμερικανική Υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με την EWG αυτά είναι τα πιο μολυσμένα με φυτοφάρμακα τρόφιμα:

- Αμπελοφάσολα
- Πατάτες
- Τοματίνια
- Αγγούρι
- Νεκταρίνια
- Κόκκινες, πορτοκαλί και κίτρινες πιπεριές
- Σπανάκι
- Ροδάκινα
- Σέληνο
- Σταφύλια
- Φράουλες
- Μήλα

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος πλυσίματος;

Το καλό πλύσιμο επιβάλλεται, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για λαχανικά που θα καταναλωθούν νωπά ή φρούτα των οποίων η φλούδα δεν θα αφαιρεθεί. 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. Ένα πολύ καλό πλύσιμο με άφθονο τρεχούμενο νερό (πόσιμο) απομακρύνει τη «μηχανική» μόλυνση, εξουδετερώνοντας έτσι μεγάλο αριθμό μικροβίων και βακτηρίων.

Το ξίδι αποτελεί επιπλέον προστασία;

Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι πλένοντας εκτός από νερό και με ξίδι τα τρόφιμα που είναι επιρρεπή σε ποικίλες μορφές μολύνσεων (π.χ. τα λαχανικά), αυτά αποκτούν μια επιπλέον «ασπίδα» προστασίας απέναντι στα μικρόβια. Πράγματι, το ξίδι δημιουργεί ένα όξινο περιβάλλον στο οποίο δεν μπορούν να ζήσουν ορισμένοι μικροοργανισμοί. Από την άλλη πλευρά, όμως, πολλοί είναι και αυτοί που επιβιώνουν σε ανάλογες συνθήκες, οπότε μάλλον είναι άσκοπο να το χρησιμοποιείτε παντού και πάντα!

Μυστικά για καλό πλύσιμο

• Συχνά, ανάμεσα στο κοτσάνι από το κουνουπίδι εισχωρεί κάποιο μικρό ζωύφιο που δεν είναι εύκολα ορατό. Γι’ αυτό, αφού αφαιρέσετε το κοτσάνι, πλύντε το

κουνουπίδι για 10΄ και βάλτε το σε αλατισμένο νερό.

• Γενικά, επιμείνετε στην περιοχή γύρω από το κοτσάνι λαχανικών και φρούτων, γιατί εκεί συνήθως μαζεύονται τυχόν υπολείμματα από φυτοφάρμακα.

• Τα λαχανικά που δεν έχουν λεία επιφάνεια χρειάζονται πολύ προσεκτικότερο πλύσιμο από τα υπόλοιπα. Ένα κατσαρό μαρούλι π.χ. είναι δυσκολότερο να πλυθεί ικανοποιητικά σε σχέση με μία ντομάτα.

• Τρόφιμα με σκληρή επιφάνεια, όπως τα καρότα και οι πατάτες, μπορείτε να τα καθαρίζετε με μια βούρτσα.

• Για να καθαρίσουν καλά τα μανιτάρια, αφού τα πλύνετε, βάλτε τα σε ένα σουρωτήρι, το οποίο θα τοποθετήσετε στη συνέχεια μέσα σε μια λεκάνη με νερό. Ανακινήστε και θα δείτε να μένουν στον πάτο της λεκάνης τα υπολείμματα από χώμα.

Πηγή: health4you.gr