

## Πώς πλένονται φρούτα και λαχανικά για να φύγουν τα φυτοφάρμακα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι τρώνε υγιεινά μόνο και μόνο επειδή καταναλώνουν τακτικά φρούτα και λαχανικά. Ωστόσο, πολλά από αυτά τα τρόφιμα υποβάλλονται σε επεξεργασία με διάφορα χημικά και παρασιτοκτόνα.

Είναι χαρακτηριστικό ότι το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ έχει ανακοινώσει επισήμως στο πρόσφατο παρελθόν διαπίστωσε ότι σχεδόν το 65% των φρούτων και λαχανικών στην αγορά έχει φυτοφάρμακα.

Υπάρχει μια διεθνής οργάνωση που ονομάζεται Environmental Working Group και έχει στόχο να παρέχει ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τις χημικές ουσίες σε τρόφιμα και καλλυντικά, προκειμένου οι καταναλωτές να είναι καλά ενημερωμένοι. Αυτή η οργάνωση έχει ταχθεί ανοικτά κατά τη χρήσης χημικών ουσιών στα τρόφιμα, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία και το περιβάλλον των ανθρώπων.

Κάθε χρόνο, η EWG δημοσιεύει μια λίστα με τα φρούτα και λαχανικά που έχουν υποστεί την περισσότερη και λιγότερη χημική επεξεργασία και έχουν εκτεθεί σε φυτοφάρμακα που φτάνουν μέχρι το τραπέζι μας. Στην **“μαύρη λίστα”** υπάρχουν προϊόντα, όπως μήλα, σέλινο, ντοματίνια, αγγούρια, σταφύλια, νεκταρίνια,

ροδάκινα, πατάτες, μπιζέλια, σπανάκι, φράουλες και πιπεριές.

Γνωρίζουμε όλοι ότι η αγορά βιολογικών προϊόντων ενέχει αυξημένο κόστος, το οποίο σπανίως μπορεί η μέση οικογένεια να σηκώσει. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε το πώς πρέπει να πλένουμε σωστά τα φρούτα και τα λαχανικά που αγοράζουμε, ώστε να απομακρύνουμε τα υπολείμματα από τα φυτοφάρμακα. Ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος είναι το πλύσιμο με λευκό ξύδι.

**Σύμφωνα με τους ειδικούς, το λευκό ξύδι είναι πολύ αποτελεσματικό για την εξόντωση των υπολειμμάτων από φυτοφάρμακα. Η διαδικασία είναι πολύ απλή:**

- Γεμίστε μια λεκάνη ή το νεροχύτη της κουζίνας με ένα διάλυμα από 1 μέρος λευκού ξυδιού και 3 μέρη νερού.
- Ρίξτε όλα τα φρούτα και λαχανικά που μόλις αγοράσατε μέσα σε αυτό (εναλλακτικά μπορείτε να βάλετε το διάλυμα σε ένα δοχείο και να ψεκάσετε ό,τι θέλετε ξεχωριστά)
- Με τα χέρια σας τρίψτε τα φρούτα και λαχανικά για να πάει το διάλυμα παντού, αλλά και για να φύγουν και άλλα υπολείμματα, όπως το χώμα.
- Τέλος, αδειάστε την λεκάνη/νεροχύτη και πλύνετε τα φρούτα και λαχανικά με καθαρό τρεχούμενο νερό.

Πρόσφατες μελέτες έχουν συσχετίσει τη χρήση παρασιτοκτόνων και χημικών ουσιών με διάφορες ασθένειες και χρόνιες παθήσεις. Ως εκ τούτου, σωστό πλύσιμο και το καθάρισμα των φρέσκων τροφών από τα φυτοφάρμακα είναι ζωτικής σημασίας. Το λευκό ξύδι είναι μια απλή, εύκολη, οικονομική και πολύ αποτελεσματική λύση για να το πετύχετε αυτό.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

**Πηγές:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)- [justnaturallife.com](http://justnaturallife.com)