

Автор: WC

12.08.2014 08:17 -



От нитратов и пестицидов можно частично избавиться: для этого овощи и фрукты нужно правильно вымыть и очистить.

КАПУСТА. Большая часть нитратов содержится в верхних капустных листьях и кочерыжке, поэтому их нужно выбросить.

КАРТОФЕЛЬ. В картофеле нитраты собираются под кожурой и в сердцевине клубня, поэтому после того как картошка закипела, 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. Чем толще кожура помидора, тем больше он содержит химии. Не покупайте помидоры оранжево – красные как бы недозревшие. Белая мякоть и толстые прожилки на срезе – это сигнал большого содержания химии. А если вам все – таки попались некачественные томаты, подержите их в прохладной воде около 1 часа.

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

ВИНОГРАД. Чтобы виноград хранился долго его обрабатывают фунгицидами. Чтобы избавиться от этого вещества, виноград достаточно хорошо вымыть.

АРБУЗЫ. Не покупайте арбузы, разрезанные пополам и обернутые в пленку- это хорошая основа для размножения бактерий и микробов. Если арбуз имеет толстые желтоватого оттенка прожилки, значит его удобряли. Можно провести небольшой тест: положите мякоть на одну минуту в стакан с водой, если вода поменяла цвет - значит арбуз подкармливали, если она просто помутнела – ягода чистая.

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

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.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)