

**مقدمه :**

مواد گیاهی بطور کلی قسمتی از مواد غذایی انسان را تشکیل می دهند. سبزی ها دارای مقدار زیادی مواد مغذی و ویتامین ها و ... می باشند که در تغذیه بسیار مهم است. سبزی هایی که پخته نخواهد شد، مثل سبزی خوردن ، کاهو ، کلم و ... بدلیل تماس با خاک و یا آبیاری با فاضلاب و آب های آلوده ، کود انسانی ، تماس حیوانات در مزرعه می توانند، به انواع میکرب های بیماریزا ( وبا ، و سایر بیماریهای روده ای ) آلوده شوند بنابر این لازم است سبزی و صیفی جات که بصورت خام مصرف می شوند قبل از مصرف سالم سازی شوند



**\*به منظور اطمینان در استفاده از سبزیجات و صیفی جات خام**

**باید به موارد زیر دقت کنیم :**

در خرید میوه و سبزی جات باید طوری برنامه ریزی کرد که با فاصله ی خیلی کم پس از خرید مصرف شوند. میوه ی فاسد خیلی زود آلودگی را به میوه های مجاور خود منتقل می کند همانطور که گفتیم آلودگی سبزیجات و صیفی جات در حین پختن از بین می رود. ولی در صورتیکه از این محصولات بصورت خام استفاده کنیم باید حتما پس از انگل زدایی و ضدعفونی مصرف شوند تا از بروز بیماری های خطرناکی مثل وبا و سایر بیماری های روده ای پیشگیری کنیم .

**سالم سازی سبزیجات و صیفی جات :**

جهت سالم سازی سبزی جات به طریق زیر می توان عمل نمود :

الف - ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده، شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن بر طرف شود .



ب - انگل زدایی :

سپس آن را در یک ظرف ( ۵ لیتری ) ریخته به ازاء هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرف شویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کرده قدری به هم بزنند تا تمام سبزی در داخل کفاب قرار گیرد. مدت ۵ دقیقه سبزی را در کفاب نگه دارید، سپس سبزی را از روی کفاب جمع آوری و کفاب را تخلیه کرده ظرف و سبزی را مجددا با آب سالم شستشو دهید تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند.



ج - گند زدایی :

برای گندزدایی و از بین بردن میکروب ها ، یک گرم ( نصف قاشق چایخوری ) پودر پرکلرین ۷۰ در صد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته کاملا حل کنید تا محلول گندزدایی کننده به دست آید . سپس سبزی انگل زدایی شده را برای مدت ۵ دقیقه در محلول گندزدایی کننده اخیر قرار دهید تا میکرب های آن کشته شوند .

گروه های هدف این متن آموزشی :

عموم مردم

بانوان

متصدیان غذا خوری ها

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی :

۱ - دستورالعمل های بهداشت محیط

توضیح آنکه اگر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از یک قاشق مربا خوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق مربا خوری آب ژاول ۵ درصد ( به جای یک گرم پرکلرین ) و یا هر ماده ضدعفونی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها و سوپر مارکت ها و بقالی ها وجود دارد طبق دستورالعمل مصرف که بر روی بسته بندی مشخص شده است استفاده کنید .

د- آبکشی :

سبزی ضدعفونی شده را مجددا با آب سالم بشوید تا باقیمانده ی کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمائید .



**\*\* بنابراین قبل از خوردن سبزیجات و صیفی جات**

**خام باید :**

۱-ابتدا سبزی جات را پاک کرده و با آب می شویم.

۲-سبزی جات را گندزدایی می کنیم.

۳-بعد از آبکشی مصرف می کنیم .

**سبزی و صیفی جاتی را که بصورت خام  
استفاده می شوند باید حتما پس از انگل  
زدایی و ضدعفونی مصرف شوند**