



سلامت آب و سبزیجات از جمله مسائل مهمی است که بر بهداشت و سلامت عمومی تأثیر مستقیم دارد. مصرف آب آلوده یا سبزیجات ناسالم می تواند منجر به بیماری های گوارشی، عفونت ها و حتی مسمومیت های جدی شود.

روش های سالم سازی آب و سبزیجات:

جوشاندن آب:

جوشاندن آب به مدت حداقل ۱ دقیقه (در ارتفاعات بالاتر ۳ دقیقه) یکی از مؤثرترین روش ها برای از بین بردن باکتری ها، ویروس ها و انگل ها است. این روش برای مواقعی که به آب تصفیه شده دسترسی ندارید، بسیار مفید است.

استفاده از فیلترهای آب:

فیلترهای تصفیه کننده ی آب با حذف ذرات معلق، باکتری ها و برخی مواد شیمیایی، آب را برای مصرف ایمن می کنند. فیلترهای کربنی و سرامیکی از جمله گزینه های رایج هستند.

قرص های کلر یا ید:

این قرص ها به راحتی در دسترس هستند و می توانند آب را در مدت زمان کوتاهی ضد عفونی کنند. با این حال، طعم آب ممکن است تغییر کند.

استفاده از نور خورشید

قرار دادن آب در بطری های شفاف زیر نور مستقیم خورشید به مدت ۶ ساعت می تواند با استفاده از اشعه ی UV، میکروب های موجود در آب را از بین ببرد.

سالم سازی سبزیجات

شست و شو با آب تمیز:

اولین قدم برای سالم سازی سبزیجات، شست و شوی آن ها با آب تمیز و روان است. این کار باعث حذف خاک، بقایای سموم و برخی میکروب ها می شود.

استفاده از محلول های ضد عفونی کننده:

سرکه: مخلوط آب و سرکه (یک قسمت سرکه به سه قسمت آب) به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه می تواند میکروب ها را کاهش دهد.

جوش شیرین: محلول جوش شیرین (یک قاشق غذاخوری در یک لیتر آب) نیز برای شست و شوی سبزیجات مؤثر است.

کلر: استفاده از چند قطره مایع سفید کننده ی رقیق شده در آب (طبق دستور العمل) می تواند سبزیجات را ضد عفونی کند.

جوشاندن سبزیجات:

برای سبزیجاتی که به صورت پخته مصرف می شوند، جوشاندن به مدت چند دقیقه می تواند آلودگی ها را به طور کامل از بین ببرد.

خشک کردن با دستمال تمیز:

پس از شست و شو، سبزیجات را با دستمال تمیز یا حوله ی یکبار مصرف خشک کنید تا از انتقال مجدد آلودگی جلوگیری شود.

نکات مهم

- همیشه از آب آشامیدنی سالم برای شست و شوی سبزیجات استفاده کنید.
- از مصرف سبزیجات خام در مناطق با آب های آلوده خودداری کنید.
- در صورت امکان، سبزیجات ارگانیک را انتخاب کنید تا از بقایای سموم کشاورزی در امان بمانید.