**7 мифов и фактов об овощах и фруктах**

Давайте разберемся, вся ли плодоовощная продукция одинаково полезна. Все знают: зелень, овощи и фрукты – настоящая сокровищница витаминов, минеральных веществ и клетчатки. По данным ВОЗ, 400 г этих продуктов в день спасут человека от заболеваний, вызванных неправильным питанием. Но все ли фрукты и овощи одинаково полезны или некоторые них под яркой, блестящей кожурой скрывают настоящий яд? Развенчиваем самые распространенные мифы об овощах и фруктах.

1. Опасны ли глазирователи для фруктов?

Миф: Чтобы фрукты дольше хранились и красиво блестели, их смазывают крайне вредными химическими составами.

Правда: Это не так. По Техническому регламенту Таможенного союза 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» свежие фрукты, а также дыни действительно смазывают специальными веществами для блеска и защиты от повреждений – глазирователями. Однако для здоровья они безвредны: это натуральные вещества (растительный и пчелиный воск, шеллак), входящие в особый перечень, и их безопасность доказана лабораторными исследованиями. Поэтому глянцевого блеска на поверхности яблок или апельсинов бояться не надо – достаточно тщательно помыть их в чистой воде.

2. Как правильно мыть овощи, фрукты и зелень?

Миф: Чтобы смыть химикаты и микроорганизмы с поверхности фруктов, овощей и зелени, их нужно мыть в горячей воде с губкой и моющими средствами.

Правда: Это абсолютно не так. Овощи и плоды со съедобной гладкой кожицей достаточно тщательно промыть в проточной чистой воде, пригодной для питья.

Корнеплоды (морковь, картофель, свеклу, клубни сельдерея) промывают с губкой, после мытья чистят или скоблят ножом, затем снова ополаскивают. Остальные плоды и овощи с несъедобной шероховатой кожицей также тщательно промывают перед чисткой.

Иногда в виде исключения фрукты можно помыть детским мылом или специальной жидкостью, тщательно смыть, а затем ополоснуть питьевой водой. Эти меры рекомендуют туристам в жарких странах, где можно заразиться кишечной инфекцией.

Зелень и листовой салат нужно тщательно промыть под краном, а затем ополоснуть питьевой водой. Вымачивать их в воде не стоит – во избежание потери витаминов, минеральных веществ и полифенолов.

3. Все ли фрукты нужно мыть?

Миф: Бананы, апельсины, мандарины можно не мыть.

Правда: Это не так. Мыть фрукты нужно обязательно, ведь микробы могут попасть с кожуры на ваши руки, а потом – на мякоть фрукта.

4. Что означают черные пятна в мякоти картофеля?

Миф: Картофель чернеет изнутри из-за смертельно опасных ядохимикатов, и есть его нельзя.

Правда: Это не совсем так. Почерневший изнутри картофель действительно не следует употреблять в пищу, но ядохимикаты тут ни при чем: он поражен так называемой сухой гнилью (фузариозом). Ее возбудители, плесневые грибки, могут вызвать пищевое отравление у человека. Сухая гниль развивается из-за повреждений на кожице, использования азотистых удобрений, хранения при повышенной температуре. Чтобы не приобрести пораженный картофель, выбирайте клубни без повреждений на кожице, поскольку возбудители гнили легко проникают даже через небольшие трещинки. Просите продавцов надрезать один-два клубня для проверки.

5. Только ли местные и сезонные плоды полезны?

Миф: Полезны только местные сезонные овощи и фрукты – остальные в лучшем случае бесполезны, а в худшем вредны, ведь их перед хранением и транспортировкой обрабатывали вредной химией.

Правда: Это не совсем так. Фрукты и овощи, которые долго хранились или же были выращены в другом полушарии, действительно не такие вкусные и «витаминные», как местные сезонные. Для транспортировки и хранения выбирают самые крепкие или недозрелые плоды, чтобы дозрели по дороге, – они далеко не всегда самые вкусные. При длительном хранении действительно распадаются некоторые витамины. Но если фрукты или овощи не испорчены и не являются контрафактом, то есть соответствуют требованиям Технического регламента Таможенного союза 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», для здоровья они не вредны. К тому же любые овощи и фрукты – источник полезной клетчатки вне зависимости от сезонности. Все это касается также импортных фруктов, в том числе экзотических.

Совет: Не покупайте ранние арбузы и дыни. Чтобы они созревали быстрее, их подкармливают азотистыми удобрениями. Из-за этого в них могут содержаться нитраты. Кроме того, от азотистых удобрений растения быстрее гниют и портятся, что может вызвать пищевое отравление.

6. Всегда ли свежие овощи самые полезные?

Миф: Свежие овощи, даже тепличные, всегда лучше консервированных или замороженных.

Правда: Это не так. Тепличные сорта – самые устойчивые к болезням и хранятся дольше всего, но они не самые вкусные. Гораздо вкуснее и ароматнее – консервированные или быстрозамороженные овощи, изготовленные во время сбора урожая (в России это период с июля по сентябрь).

7. Откуда берутся овощи необычного цвета: желтые помидоры, белые баклажаны?

Миф: Все овощи необычного цвета – генно-модифицированные и опасные для здоровья.

Правда: Это не так. Овощи необычного цвета – результат селекции, генно-модифицированными они не являются. По пищевой ценности они, за редким исключением, практически не отличаются от своих сородичей традиционной окраски.