**Опасность употребления листовых овощей и зелени**

Не секрет, что употребление листовых овощей и зелени в пищу очень полезно для организма. Являясь низкокалорийными продуктами, но в тоже время, обладая приятными вкусовыми качествами, листовые овощи и зелень являются незаменимыми составляющими многих блюд, в том числе вегетарианских и диетических. Зеленые овощи содержат незначительное число углеводов, и большое количество клетчатки, за счет объема и медленного переваривания, обеспечивает длительное чувство сытости.

Латук листовой и кочанный, айсберг, руккола, брокколи, пекинская, китайская капуста, кинза, укроп, зеленый лук - названий и видов листового салата и зелени очень много, и все они содержат большое количество минералов, такие как, калий, магний, железо, кальций и витамины K, C, E, витамины группы В, бета-каротин, жирные кислоты Омега-3, лютеин.

Листовые овощи и зелень традиционно принято употреблять в сыром виде, как самостоятельное блюдо, так и в качестве украшения или в составе других блюд. Листья пряных овощей и зелень придают блюду особый пикантный оттенок.

Регулярное употребление в пищу листовых овощей и зелени стимулирует пищеварение, работу эндокринной системы, полезно для сосудов, а так же снижает риск возникновения хронических заболеваний, способствует снижению и нормализации веса.

Листовые овощи и зелень доступны нам круглогодично, и если в зимнее время, на прилавках господствуют привозные овощи и зелень, то с наступлением весны в продаже появляются свежие листовые овощи и зелень отечественного производства.

Но как зарубежные, так и отечественные зеленые овощи и зелень, могут таить в себе потенциальную опасность.

Во - первых это повышенное содержание агрохимикатов и пестицидов. Обращаем Ваше внимание, что в незначительных количествах пестициды и агрохимикаты есть во всех овощах и зелени, даже если удобрения не применялись вовсе. Однако, значительное их количество в продуктах питания может нанести существенный вред нашему организму, тем более что листовые овощи являются чемпионами по накапливанию, агрохимикатов, например, нитратов. Превышение количества агрохимикатов и пестицидов возможно при применении в сельском хозяйстве большого количества удобрений. Так, недобросовестные производители повышают валовой выход продукции за счет снижения качества овощей и зелени. Особый вред пестициды и агрохимикаты представляют для детей, подростков, беременных и кормящих женщин, а также пожилых и ослабленных людей.

Во-вторых, употребляя в пищу сырые листовые овощи и зелень, можно легко получить пищевое отравление, ведь на поверхности свежих овощей и зелени, могут находиться потенциально опасные микроорганизмы.   Употребление плохо обработанных или необработанных листовых овощей и зелени может привести к таким заболеваниям как сальмонеллез, иерсиниоз, дизентерия и другим пищевым токсикоинфекциям, а также к поражению организма гельминтами и простейшими. К сожалению, некоторые патогенные микроорганизмы могут вызывать не только расстройство желудка, но и заболевания мочеполовой системы и даже менингит у маленьких детей. Некоторые их штаммы могут содержать токсины, которые приводят к летальному исходу.

Чтобы избежать этих и других неблагоприятных воздействий, связанных с употреблением листовых овощей и зелени, следует помнить:

* Не стоит покупать овощные салаты и зелень у уличных торговцев – товар купленный «с рук» практически всегда является низкокачественным и контрафактным, поэтому гарантировать его безопасность невозможно.
* Старайтесь употреблять свежие листовые овощи и зелень от проверенного производителя. Добросовестные производители строго следят за безопасностью своей продукции, проводя все необходимые лабораторные исследования и мероприятия, обеспечивающие высокое качество выпускаемого продукта.
* В случае сомнения, не стесняйтесь требовать документы, подтверждающие качество и безопасность продукта, продавец обязан Вам их предъявить.
* Необходимо тщательно мыть листовые овощи и зелень под проточной водой не менее 5 минут, по возможности перед мытьем вымочить их в чистой воде не менее часа. Однако, для обеспечения максимальной безопасности, листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.
* При покупке листовых овощей и зелени обращайте внимание на целостность упаковки, дату изготовления и срок хранения. Храните продукты по указанным на упаковке рекомендациям производителя.
* Готовые к употреблению блюда из сырых овощей и зелени рекомендуется хранить в холодильнике при температуре от +2 до +6°С не более 30 минут.
* Не употребляйте в пищу вялые и жухлые овощи и зелень, а также овощи и зелень с признаками порчи.