

„Neplautų vaisių ir daržovių pavojai“

Neatsitiktinai žarnyno užkrečiamosios ligos vadinamos „nešvarių rankų“ ligomis. Tikrai žinome, kad turguje ar parduotuvėje pirktus žalumynus, daržoves, uogas būtina švariai nuplauti. Tačiau ar taip elgiamės su gėrybėmis, nurašydomis iš savo ar močiutės sodo? Yra sakoma, kad skaniausios uogos – tiesiai iš lysvės. Tačiau uogas, vaisius, daržoves būtinai reikia plauti, nes net ir ant pačių švariausių slypi daug nematomų pavojų.

Dažniausiai žmonės užsikrečia helmintozėmis. Helmintozė – tai kirminų parazitavimas žmogaus organizme. Valgant neplautas daržoves, vaisius, uogas, galima užsikrėsti bakterine dizenterija, žarnyno lazdelės sukelta infekcija, vidurių šiltine, hepatitu A ir kitomis ligomis. Užkrečiamųjų ligų sukėlėjai ant daržo gėrybių gali pakliūti, jei daržas yra tręšiamas organinėmis trąšomis, laistomas vandeniu iš atvirų vandens telkinių. Užkratą platina ir šunys, katės, vabalai, musės. Ligos dažniausiai pasireiškia viduriavimu, alerginėmis reakcijomis, susilpnėja imunitetas. Norint išvengti šių nemalonumų, nereikėtų daržovių, vaisių, uogų plauti atviruose vandens telkiniuose. Jas būtina nuplauti po tekančiu vandeniu, prieš valgant derėtų nusiplauti ir rankas. Nepatartina ragauti ant prekystalio perpjautų vaisių ar daržovių, nes ir pjūvis gali būti užterštas.

### **Kaip pasireiškia minėtos ligos:**

Jei su neplautomis uogomis ar daržovėmis į organizmą patenka žarnyno bakterinių ligų sukėlėjų arba žarnyno pirmuonių, liga dažniausiai pasireiškia įvairaus pobūdžio viduriavimu. Pakliuvus helmintų kiaušiniams, gali varginti nemalonūs pojūčiai pilve, tuštinimosi sutrikimai, įvairios alerginės reakcijos, susilpnėja imunitetas, gali išsivystyti mažakraujystė ir t.t.

Jei, pradėjus viduriuoti, nėra galimybės greitai patekti pas gydytoją, reikia nedelsiant vaistinėje nusipirkti vaistų ir pagal instrukciją (ji yra ant kiekvieno pakelio) pasigaminus tirpalą pradėti jį gerti gurkšniais kas 2-3 min., kol bus suteikta kvalifikuota medicinos pagalba. Jei viduriuojate, atsisakykite saldumynų, riebių, daug prieskonių turinčių patiekalų, stiprios kavos, pieno, alkoholinių gėrimų.

### Kaip plauti uogas, daržoves:

plaunant žemuoges, braškes rekomenduojama prieš tai perrinkti, nuskabyti žalius kotelius su lapeliais;

salotas, špinatus plauti kiekvieną lapą atskirai, nes suaugimo vietose lieka žemių, kenkėjų, kitokių nešvarumų;

pašalinus apvytusius viršutinius kopūstų lapus, kurie dažniausiai būna pažeisti kenkėjų ir žemėti, gūžę plauti tekančiu vandeniu;

agurkus, patisonus, baklažanus, moliūgus plauti švelniai šveičiant šepetėliu. Šepetėlio prireiks ir plaunant bulves, burokėlius, morkas, salierus ir pan.;

porus geriausiai plauti perpjautus išilgai pusiau, nes lengviau išplaunami nešvarumai, susikaupę po stiebkočio sluoksniais;

prieš vartojimą nuplaukite vaisius tekančiu geriamuoju vandeniu, pašalinkite pažeistas vietas, nes jose gali kauptis mikroorganizmai;

rekomenduojama daržoves prieš plovimą keletą minučių pamirkyti šaltame vandenyje tam, kad nuo jų greičiau nusiplautų nešvarumai;

visuomet nusiplauti rankas prieš valgį, pasinaudojus tualetu, po darbo darže, sode ar gėlyne.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Janina Naudžiuvienė