

3 نصائح للتقليل من أضرار الكيماويات في الخضروات والفواكه



الأربعاء 13 يوليو 2016 07:07 م

في أساليب الزراعة الحديثة يتم استخدام الكيماويات بشكل مكثف ، سواء في الأسمدة أو المبيدات ، أو محفزات النمو "الهرمونات" ، ما أدى إلى ظهور الإصابة بأنواع عديدة من السرطان [1]

ولتقليل بعض من هذه الآثار ، ينصح بعض المختصين باتباع عدة إرشادات، منها: - الماء والملح: تعد هذه الطريقة الأقدم، والأكثر فعالية في هذا الإطار كونها تساعد على إزالة ما يقارب من 75 إلى 80 في المئة من بقايا المبيدات، ومن هنا تلجأ الكثير من السيدات إلى وضع الخضار والفواكه في وعاء من الماء والملح لمدة 10 دقائق على الأقل للتخلص من المواد الكيميائية الموجودة على سطحها [2]

- الماء والخلّ الأبيض: من الخلطات القديمة أيضا والتي تعطي فعالية كبيرة هي نقع الخضار والفواكه بالماء والقليل من الخل الأبيض لازالة ما لا يقل عن 90 بالمئة من المواد الكيميائية في الأطعمة إلا أنه يجب الانتباه إلى ضرورة عدم استعمال هذه الخلطة مع الفواكه ذات القشرة الرقيقة [3]

- التقشير: إن تقشير الفواكه والخضار تعد من الأمور التي يمكن الاعتماد عليها أيضا للتخلص من المواد الكيميائية الموجودة فيها لا سيما وأن العديد من هذه المواد قد تكون موجودة في القشرة، لا سيما في البطاطا والتفاح والخيار [4]