



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
تهران  
معاونت بهداشت

# سالم سازی میوه ها و سبزیجات

انگل زدایی ، میکروب و ویروس زدایی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

معاونت بهداشت

## سالم سازی به شرح زیر باید اجرا شود:

- **مرحله اول، پاک سازی اولیه**
- در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای راز سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای باقی مانده آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی را از آب خارج کنید.



- **مرحله دوم، انگل زدایی**

- در یک ظرف، به ازاء هر لیتر آب، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. ( هر ۴ لیوان دسته دار تقریباً معادل یک لیتر آب است ). و سبزی ها را در کفاب قرار دهید. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و **به سطح آب بیاید**. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنید.



- **مرحله سوم، میکروب زدایی / ویروس زدایی**

- مقداری از محلول ضدعفونی کننده خریداری شده از داروخانه یا سوپر مارکت ( با توجه به دستوری که روی ظرف آن نوشته شده ) در آب افزوده یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضدعفونی کننده قرار داده تا میکروب / ویروس های آن از بین برود.



◦ **توجه:** اگر پودر پر کلرین در دسترس نبود می توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضد عفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.



- مرحله چهارم ، آبکشی ساده

- تا اثر مواد شیمیایی ( پودر پرکلرین یا وایتکس و ... ) در مرحله سوم ( میکروب زدایی ) کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.

