

## **Rửa hoa quả đúng để loại bỏ hóa chất**

Rửa trái cây đúng cách để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm không phải là chuyện đơn giản với các bà, các mẹ. Đối với những loại trái cây khác nhau cũng cần có những mẹo riêng cho từng loại.

### **1. Dâu tây**

- Bỏ những quả chưa chín hẳn hoặc bị dập, bầm và dính đất. Sau đó cho những quả còn lại vào rổ, đặt vào chậu nước, rửa ba lần, cho nước chảy ráo. Rửa trực tiếp dưới vòi nước. Dùng bàn chải thật mềm để rửa sạch các kẽ trên bề mặt vỏ. Cuối cùng, hãy rửa lại với nước đun sôi để nguội và bảo quản trong tủ lạnh.

- Những nóm xanh của quả dâu tây chỉ nên bỏ đi khi đã rửa sạch, đây là quy định chung cho tất cả các quả thuộc họ dâu. Nếu bạn vặt chúng đi trước khi rửa thì nước sẽ ngấm vào quả, và chúng không còn ngon nữa.

- Người Tây Ban Nha thường rửa dâu tây bằng rượu vang trắng. Họ cho rằng, như vậy, sẽ giữ được mùi và vị của trái dâu.

### **2. Táo**

- Vỏ táo là nơi chứa rất nhiều chất dinh dưỡng nhưng cũng là nơi tích tụ nhiều nhất các hoá chất trong quá trình bảo quản. Nhiều người thích ăn táo cả vỏ vì vỏ táo rất giòn. Tuy nhiên, nếu rửa không đúng cách sẽ không khử hết được các hoá chất bám trên bề mặt vỏ, thậm chí có thể gây ngộ độc cho cơ thể.

- Trước tiên, nên rửa táo qua với nước sạch 1 lần để loại bỏ bớt bụi bẩn trên lớp vỏ. Sau đó, dùng tay rửa thật sạch vỏ táo với nước muối pha loãng. Các chất sát trùng có trong muối sẽ tẩy sạch các ký sinh trùng còn lại trên vỏ quả.

Chú ý rửa kỹ phần nóm quả vì đó là nơi tập trung nhiều vi khuẩn và hoá chất nhất. Cuối cùng, rửa lại bằng nước lạnh và để ráo. Khi đó bạn có thể yên tâm hơn về độ vệ sinh của quả táo.

### **3. Nho**

- Bề mặt nho có một lớp màng rất mỏng. Lớp lông này tuy là "lá chắn" bảo vệ lớp vỏ mỏng manh và mang lại sự tươi ngon, bóng đẹp cho quả nhưng cũng lại là nơi "thu hút" bụi bặm và các loại vi khuẩn ngoài môi trường. Chính vì vậy, trong quá trình rửa cần hết sức cẩn thận để vừa đảm bảo sạch vi trùng, vừa đảm bảo tươi ngon của loại quả này.

- Hãy rửa nho dưới vòi nước, dùng tay hoặc vải bông thật mềm lau nhẹ quanh quả để khử sạch bụi và vi trùng. Không nên cho nho vào chậu và khuấy mạnh. Làm như vậy sẽ làm nho dập nát và mất đi sự tươi ngon.

- Những chùm xum xuê nên dùng dao để chia ra chứ không nên giựt quả khỏi cuống. Sau đó, rửa sạch dưới vòi nước lạnh, để trong rổ cho khô ráo nước.

### **4. Hoa quả thuộc họ cam, chanh**

- Những loại quả như chanh, cam, quýt... thuộc họ cam nên tráng qua nước sôi trước để tránh chất bảo quản trên bề mặt, sau đó mới rửa dưới vòi nước lạnh.

## **5. Các loại dưa**

- Dưa vừa ngọt vừa thơm. Bạn nên rửa dưới dòng nước lạnh bằng tay hoặc bằng bàn chải.

Lưu ý: Để khỏi giảm lượng vitamin, cần rửa trái cây nhanh. Sau khi rửa, chúng mất khả năng giữ được lâu vì phần vỏ ngoài đã bị tổn thương. Vì vậy, trái cây sau khi rửa không nên để lâu. Để không mất các chất bổ, khi gọt cần sử dụng dao bằng thép không gỉ.

## **6. Phương pháp hóa học để khử độc rau quả**

- Lấy một lượng thuốc tiêu độc potassium perinanganate pha vào một chậu nước sạch để nước có màu hồng rồi ngâm hoa quả ở dung dịch đó khoảng 10 – 15 phút, vớt ra rửa qua lại bằng nước sạch, nước đun sôi để nguội càng tốt là có thể ăn được.

- Hoặc cho dung dịch oxycil theo tỉ lệ 0,1 – 0,2ml vào 1 lít nước sạch rồi ngâm hoa quả vào dung dịch này 2-5 phút. Loại dung dịch này không độc, không kích thích, không có mùi lạ đồng thời hiệu quả khử khuẩn tốt.

- Tuy nhiên, nếu không có những dung dịch trên, bạn có thể rửa sạch rồi ngâm vào nước muối loãng cũng được. Nếu là hoa quả sạch (không bảo quản hoặc ủ bằng hóa chất) thì chỉ cần rửa bằng nước sạch là dùng được.