

Quais cuidados devemos ter na hora de higienizar alimentos?

Nutricionista elenca 5 dicas para quem procura uma forma prática e segura na hora de consumir frutas, verduras e legumes

Desde o início da pandemia a população passou a rever seus hábitos de consumo. Isso refletiu diretamente na prática de iniciativas saudáveis que preservam a qualidade de vida.

A necessidade de sanitizar tudo o que compramos levantou também a seguinte pergunta: afinal, qual é a melhor forma de higienizar os alimentos?

Esse constante diálogo abre divergências quanto aos métodos corretos. Enquanto algumas pessoas acreditam que apenas a água corrente é o suficiente, outras recorrem a substâncias específicas para a limpeza.

Para auxiliar nessa missão, a nutricionista Mônica Magalhães compartilha 5 dicas de como higienizar de forma correta e saudável os alimentos adquiridos em mercados, feiras ou até mesmo cultivados em hortas particulares ou agricultura familiar.

LAVAR AS MÃOS

É de extrema importância a correta higienização das mãos antes de manusear os alimentos. Ao lavar as mãos corretamente, você está prevenindo que os microorganismos presentes migrem para o alimento com o qual está lidando. A higienização correta das mãos é feita com água corrente e sabão, e uma lavagem que leva cerca de 30 segundos.

LAVAR OS ALIMENTOS SOB ÁGUA CORRENTE, COM O OBJETIVO DE ELIMINAR RESQUÍCIOS

Para eliminar qualquer sinal de sujeira nas frutas, legumes e verduras é necessário passar na água corren-



Qual é a melhor forma de higienizar os alimentos?

te antes de serem higienizados e armazenados. No caso das verduras, as folhas devem ser lavadas uma a uma para garantir a limpeza completa. "No caso de alimentos com casca mais firmes; frutas como maçã, legumes no caso das cenouras e tubérculos como as mandiocas, podem ser lavados, fazendo uso de escovas de cerdas macias para remover melhor os resíduos dos poros", afirma Mônica Magalhães.

NÃO UTILIZE SABÃO OU DETERGENTE

O uso desse tipo de substância, além de retirar vitaminas da casca dos alimentos, por ser muito abrasivo, ainda possibilita que res-

quícios químicos fiquem mesmo após o enxágue.

UTILIZAR PRODUTOS CORRETOS PARA HIGIENIZAÇÃO

A melhor e mais segura forma de higienizar seus alimentos é com o uso de produtos próprios para isso. Atualmente, é possível encontrar opções à base de dicloroisocianurato de sódio, um componente orgânico de forte ação germicida, que além de não requerer enxágue, não afeta produtos de origem orgânica, e ainda tem ação comprovada contra ao Coronavírus, como o Clorin Salad, por exemplo.

Produtos com substâncias à base de hipoclorito de sódio não são indicados

pois não podem ser utilizados em orgânicos e acabam deixando gosto e odor nos alimentos.

"Folhas verdes como alfaces, espinafre e couve, frutas como maçã, morango e uva, devem ser submersos em uma tigela com a solução por 15 minutos. Após esse processo é só secar e armazenar. A higienização com o dicloroisocianurato de sódio garante também maior durabilidade dos alimentos", acrescenta a nutricionista.

SECAGEM E ARMAZENAGEM

Para secar da forma correta, é recomendado o uso de toalhas de papel, produtos mais frágeis podem ser colocados na toalha de forma suave, além do papel toalha as centrífugas de folhas também são uma boa opção. Para evitar ressecamento na hora de armazenar os alimentos, é importante colocá-los em sacos plásticos para serem guardados na geladeira. Nos saquinhos, faça pequenos furos para entrada de ar e respiração do alimento. Opte por guardá-los em gavetas ou na prateleira mais baixa do refrigerador. Além das dicas, a especialista faz um alerta sobre as soluções caseiras. "Não existe mistério para matar os germes e bactérias presentes nos alimentos, porém existem soluções caseiras que devemos prestar muita atenção por conta da sua falta de eficácia. Misturas à base de água sanitária, limão, vinagre, entre outros, além de não trazer garantia quanto sua eficácia, ainda podem interferir na qualidade de produtos, sem falar no risco à saúde por intoxicações", finaliza.

Horóscopo do Dia



ÁRIES - Ficar sem numerosos dilemas hoje para lhe escutar durante este momento. O astro central do sistema solar lhe será auspicioso no dia.



TOURO - Você irá se mostrar uma pessoa com muito mais energia do que o habitual, podendo realizar coisas ainda melhores. Alguns cardinais virão a lhe auxiliar para as conquistas.



GÊMEOS - Por mais que venha sentir calafrios por situações inesperadas conseguirá avaliar as situações calmamente. Quando requisitado aja com fé e coragem para favorecer seus objetivos.



CÂNCER - Necessitará conservar o cansaço e outros obstáculos longe de você nesta grande fase da sua vida. Tudo pende a encontrar-se um pouco mais difícil neste dia.



LEÃO - Sentirá um pouco o peso das responsabilidades que foram adiadas.irá demonstrar ser muito habilidoso neste dia. Marte e Plutão podem te levar a uma situação de desconforto. Pense antes de agir.



VIRGEM - Contará com um obstáculo para progredir em estabelecidas ocorrências, parte deve ser creditado no planeta Júpiter. Fortes tormentas poderão lhe apresentar algumas decepções.



LIBRA - Não pode apresentar uma condição de medo, é necessário que você se coloque como alguém de grande coragem. Procure antever o que as pessoas mais próximas irão fazer.



ESCORPIÃO - O fato de você rechaçar outras opiniões sobre determinadas coisas, fará com que necessite se aproximar de alguém do signo de Capricórnio.



SAGITÁRIO - As suas impressões se mostrarão bem mais evidentes neste dia tão icônico e súbito. O satélite Lua poderá lhe trazer um sentimento de conquista muito bom.



CAPRICÓRNIO - Passará bem a maior parte do dia se souber se comunicar melhor com aqueles que estão ao seu lado.



AQUÁRIO - Aquilo que lhe prejudicava tanto já não irá mais fazer mal para você neste momento de grande superação. Um fortalecimento em sua personalidade tende a se realizar.



PEIXES - Seu aspecto interrogador lhe elucidará muitos problemas. O planeta Mercúrio será um grande ativador destas suas habilidades.

ORÇAMENTO DE ANÚNCIOS: Súmulas-IAP, Editais e outros. Solicitar no e-mail: adm@agoraparana.com.br