

روش سالمسازی سبزیجات

روش سالمسازی سبزیجات : برای جلوگیری از مبتلا شدن به انگلها و یا بیماریهای روده ای حتما" سبزیجاتی را که می خواهیم بصورت خام مصرف نماییم بایستی به طریق زیر سالم سازی نموده و بعد مصرف نماییم :

مرحله ۱ - پاکسازی : ابتدا سبزیجات را بخوبی پاک کرده و با آب تمیز شستشو می دهیم تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف گردد .

مرحله ۲ - انگل زدایی : بعد از پاکسازی سبزیجات ، یک ظرف ۵ لیتری را پر از آب کنید و بعد به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی داخل آن بریزید و هم بزنید . سپس سبزیجات را داخل کفاب قرار دهید و بعد از ۵ دقیقه سبزی را از داخل کفاب خارج کرده و با آب سالم کاملاً" شستشو دهید تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند

مرحله ۳ - گندزدایی : برای ضدعفونی و از بین بردن میکروب ها ، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته ، کاملاً" حل کنید تا محلول گندزدایی کننده بدست آید . سپس سبزی انگل زدایی شده را برای ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید تا میکروب های آن از بین بروند .

اگر پودر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده گندزدایی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها و مغازه ها وجود دارد طبق دستور عمل مصرف آن استفاده کنید .

مرحله ۴ - شستشو : سبزی ضدعفونی شده را مجدداً" با آب سالم بشویید تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید .