



Для публикации в СМИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской  
области»

**Филиал Федерального бюджетного  
учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в  
городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском  
районах и городе Ревда»  
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  
тел.: (3439) 24-52-15,  
факс: (3439) 24-84-20  
e-mail: mail\_11@66.rosпотrebnadzor.ru  
[http:// 66.rosпотrebnadzor.ru](http://66.rosпотrebnadzor.ru)  
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)  
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  
ИНН/КПП 6670081969/668443001

от .06.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

---

### **Моем по правилам фрукты и овощи**

Перед тем как попасть на нашу кухню, овощи и фрукты проходят через множество рук: сортировщиков, грузчиков, сотрудников магазина, других покупателей. При этом на них может оседать пыль и микробы.

**Мытье фруктов и овощей — проверенный способ удалить микробы и избежать неприятных последствий, например, кишечных инфекций или пищевых отравлений.**

Просто промыть продукты водой некоторым кажется недостаточной мерой, и они дополнительно используют мыло, уксус, лимонную кислоту и даже бытовую химию.

**Однако российские и зарубежные эксперты рекомендуют использовать только воду!**

Использование дополнительных веществ может представлять опасность для здоровья! Например, если плохо смыть бытовую химию можно отравиться.

**Лучший способ вымыть свежие фрукты и овощи перед употреблением в пищу — промыть их водой. Использовать вспомогательные средства неэффективно, а иногда и опасно.**

Вот еще несколько советов по мытью овощей и фруктов:

**Мыть непосредственно перед употреблением!**

Если мыть фрукты и овощи перед хранением, на них создается влажная среда, которая отлично подходит для размножения бактерий.

**Прежде чем мыть продукты, вымыть руки!**

Посуда, в которой будут готовиться и подаваться овощи и фрукты, тоже должна быть чистой.

**Тщательно выбирать овощи и фрукты!**

Фрукты и овощи с нарушением целостности и признаками порчи лучше в пищу не потреблять.

**Фрукты и овощи, которые будут употребляться сырыми, окатить кипятком.**

Листовые салаты, зелень и ягоды, которые сложно промыть, рекомендуется предварительно замочить на 10-15 минут, а затем промыть под проточной водой.