











cm 57
d. van p. van, ungan AAT
van AAT unger
in 10j 2004 50
van 2004

Рекомендации.

1. Все фрукты и овощи нужно мыть в большом количестве воды перед едой, особенно те, которые употребляются вместе с кожурой.
2. Хранить зерно, фрукты и овощи на солнечном свету. Это в некоторой степени ослабит эффект химических веществ, в частности пестицидов.
3. При употреблении корнеплодов в сыром виде (например, морковь, редис и др.) предпочтительно очищать кожуру для снижения вредного влияния пестицидов. Зелень овощей предпочтительно употреблять после ошпаривания кипятком. Не употребляйте сырые овощи, чтобы уменьшить поступление с пищей примененных пестицидов.

