



Номе » Здоров'я » Немиті овочі можуть відправити в лікарню: чим ризикують ті, хто ігнорує просте правило

## Немиті овочі можуть відправити в лікарню: чим ризикують ті, хто ігнорує просте правило

**ОЛЬГА СТЕПАНОВА** — 26 Червня 2026, 05:26 3 Mins Read — **ЗДОРОВ'Я**



**Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google**

Звичка їсти немиті овочі та фрукти може обернутися серйозними проблемами зі здоров'ям. Експерти попереджають, що навіть "чисті" на вигляд продукти часто приховують небезпечні бактерії, паразитів і залишки хімії.

Про це пише [Real Simple](#).

Фахівці наголошують, що миття овочів і фруктів — одна з найпростіших, але найважливіших звичок для безпечного харчування. Багато людей нехтують цим, особливо якщо поспішають або купують продукти з позначками "фермерські" чи "органічні".

Втім, навіть такі продукти можуть містити пил, ґрунт, бактерії, паразитів і залишки пестицидів. Саме тому мити потрібно все без винятку — навіть якщо ви плануєте очистити або готувати продукт.

На поверхні овочів і фруктів часто залишаються небезпечні мікроорганізми. Вони можуть потрапляти туди з ґрунту, води, від тварин або під час перевезення й продажу.

Серед найпоширеніших збудників — кишкова паличка E. coli, Salmonella, Listeria, Shigella та паразити, зокрема Cystospora. Потрапивши в організм, вони здатні викликати діарею, спазми, нудоту, блювання, гарячку та зневоднення.

У важких випадках наслідки можуть бути ще серйознішими. Лікарі попереджають про ризики ураження нирок, зараження крові та ускладнень під час вагітності.

Найбільшу небезпеку становлять продукти, які їдять сирими. Вони не проходять термічну обробку, яка зазвичай знищує більшість шкідливих бактерій.

Особливо ретельно потрібно мити ягоди та листову зелень. Полуниця, чорниця, ожина, салат, шпинат і кейл накопичують забруднення значно більше за інші продукти.

Ягоди мають пористу поверхню, а зелень — багато шарів і складок. Саме в таких місцях часто затримуються бактерії, бруд і залишки ґрунту.

Навіть якщо продукт виглядає чистим, на ньому можуть залишатися пісок, дрібне каміння, комахи чи сліди життєдіяльності тварин. Такі "сюрпризи" не лише неприємні, а й можуть пошкодити зуби або подразнити шлунок.

Окремо експерти нагадують про пестициди. Для захисту врожаю виробники використовують хімічні засоби, частина яких може залишатися на поверхні навіть після збору.

Зменшити їхню кількість допомагає звичайне миття під прохолодною проточною водою. Якщо продукт можна очистити від шкірки, це ще більше знижує ризики.

Навіть яблука, огірки чи моркву потрібно мити перед чищенням. Під час нарізання або зняття шкірки бактерії можуть легко потрапити всередину.

Особливо важливо дотримуватися цього дітям, літнім людям, вагітним і тим, хто має слабкий імунітет або проходить лікування, наприклад хіміотерапію. Саме вони найважче переносять харчові інфекції.

Фахівці радять мити продукти безпосередньо перед вживанням. Це допомагає довше зберегти їхню свіжість.

Для миття достатньо прохолодної проточної води. Тверді овочі, як-от картоплю, краще очистити щіткою.

Мило, відбілювачі чи спеціальні хімічні засоби для продуктів використовувати не рекомендують. Листову зелень варто розбирати на окремі листки, замочувати й ретельно промивати.

Полуницю та чорницю за бажанням можна швидко обробити слабким розчином оцту. Експерти наголошують: проста звичка мити овочі та фрукти може вберегти від серйозних проблем зі здоров'ям.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

здоров'я | овочі | фрукти

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

06:33 США вперше запустили українські "Магури" в Тихому океані: що показали навчання

06:17 Hyundai показав запас ходу нового Ioniq V: скільки проїде електроседан на одному заряді

06:03 Apple відріже старі Mac від оновлень: які моделі більше не отримають macOS 27

05:54 Пасажирам не дають парашути в літаках: чому ця ідея може вбити ще швидше

05:26 Немиті овочі можуть відправити в лікарню: чим ризикують ті, хто ігнорує просте правило

05:10 Китай запустив таємничий об'єкт на орбіту: що приховує секретний космоплан Shenlong

04:37 Водії втрачають гроші на купівлі авто: які схеми шахраїв стали найнебезпечнішими

04:19 Німеччина згорнула фрегати за 18 млрд євро: хто зірвав великий контракт Rheinmetall

03:44 Пластикові пляшки перетворили на гроші: що вигадав студент із Прикарпаття

03:12 Світ може піти під воду: вчені попередили, де катастроф стане вдвічі більше

LOAD MORE

#### КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

#### ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)