



# دستور العمل سالم سازی سبزیجات

برای حفظ سلامتی خود و دیگران و پیشگیری از بیماری های انگلی روده ای سبزی را به طریق زیر سالم سازی و مصرف کنید:



مرحله اول: پاکسازی

ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده و تا حدی شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آنها به خوبی جدا شود.



مرحله دوم: انگل زدایی

برای انگل زدایی سبزی پاکسازی شده را در ظرفی با حجم مناسب ریخته به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه نمایید و پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی آب برداشته و تا حد لازم آبکشی نموده تا تخم انگل و باقیمانده مایع ظرفشویی از آن جدا گردد.



مرحله سوم: گذرزدایی

سبزیجات را برای مدت حداقل ۵ دقیقه در محلول گذرزدایی (به ازای هر ۵ لیتر یا ۲۰ لیوان آب دو قاشق مرباخوری وایتکس ۵ درصد) قرار دهید. ضمناً از محلول های ضدعفونی کننده آماده که در داروخانه ها و سوپرمارکت ها موجود است می توانید طبق دستور العمل روی آن استفاده کنید.



مرحله چهارم: شستشوی نهایی

سبزیجات ضدعفونی شده را حداقل دو بار با آب سالم شستشو داده تا باقیمانده مواد ضدعفونی کننده جدا شده و قابل مصرف شود و چنانچه نیاز باشد سبزی بعد از این مرحله ریز یا خرد گردد.