**Как сделать орехи, сухофрукты, цукаты безопасными с эпидемиологической точки зрения?**

Каждый вид сухофруктов (будь это чернослив, курага или изюм) содержит в себе уникальный комплекс веществ, благотворно влияющих на организм. Они полезны при авитаминозе, депрессии и даже при анемии. Сухофрукты богаты витаминами (A, B1, B2, B3, B5, B6) и минеральными элементами (железо, кальций, магний, фосфор, калий, натрий).

Орехи же можно назвать рекордсменами по количеству питательных веществ, витаминов, незаменимых аминокислот, легкоусвояемых белков и растительных жиров. Все орехи богаты полезными ненасыщенными жирами и растворимой клетчаткой, которые снижают уровень, так называемого, плохого холестерина. Они практически все являются мощным источником витамина E. Имеются витамины группы В, чаще встречаются витамины А и С – у какого-то вида орехов в меньшей или большей степени.

Перед едой орехи в обязательном порядке необходимо промыть, особенно при покупке на рынке либо в других местах на развес. Притом мыть нужно и уже очищенные продукты, и продающиеся в скорлупе.

Товар при такой продаже находится на открытом воздухе. Он может  покрыться пылью и частицами грязи, присутствующими в воздухе. Такой факт имеет место, даже если нам это совсем незаметно. Кроме того, на нем могут присутствовать различные бактерии, яйца паразитов и вирусы. К примеру, гепатит А – одно из серьёзных заболеваний, требующих лечения. При этом инфекцию можно получить через плохо вымытые продукты или грязные руки.

Перед употреблением в пищу или применением в различных рецептах сухофрукты тоже рекомендуется мыть, чтобы очистить от загрязнений, полученных в процессе приготовления, транспортировки и хранения.

Общий принцип мытья разных видов сухофруктов примерно одинаковый: сначала сушёные плоды тщательно промывают, обдают горячей водой или замачивают на некоторое время в тёплой воде или кипятке.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна