



स्वच्छ खाना सेहत का खजाना



फल और सब्जियां हमेशा धोकर खाएं

रोजाना जिंदगी में खाने-पकाने में उपयोग होने वाले फल व सब्जियों में कई कीटनाशक अवशेष छिपे होते हैं जिन्हें सामान्य आँखों से देखना संभव नहीं है। इन कीटनाशक अवशेषों में हानिकारक रसायन होते हैं जो आपकी सेहत को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

खाने-पकाने से पहले फलों और सब्जियों पर कीटनाशकों के अवशेषों को कम करने के तरीके

सामान्य तरीके

- नल के साफ चलते पानी या पीने के पानी से धोएं और साफ कपड़े या पेपर नैपकिन से सुखाएं।
- गाजर, आलू, शलगम आदि सब्जियों को 5 से 10 सेकेंड के लिए नरम ब्रश या साफ कपड़े से पौछें और हल्के गुनगुने पानी से धोएं।
- धोने से पहले पत्तेदार सब्जियों जैसे बंदगोभी आदि की ऊपरी परत को उतारें।
- आम, नाशपाती, कीवी आदि फलों को और लौकी, तुरई, खीरा जैसी सब्जियों के छिलके उतार कर काटें।
- छिलका सहित खाने वाले फलों और सब्जियों को इस्तेमाल करने से पहले कम से कम आधा या एक घंटे तक पानी में भिगोएं और उसके बाद ठीक से धोएं।
- सब्जियों को उबलते पानी में एक मिनट तक रखें और उसके बाद चलते पानी में धोएं।

विशेष तरीके

- सब्जियों और फलों को 5 से 10 मिनट तक सिरके मिले पानी में भिगोएं और उसके बाद अच्छी तरह से धोएं।
- फूलगोभी, पालक, ब्रोकली, बंदगोभी जैसी सब्जियों को दो प्रतिशत साधारण नमक युक्त गर्म पानी से धोएं।
- गाजर, बैंगन आदि सब्जियों को इमली युक्त पानी के घोल से धोएं।
- ओजोनेटेड पानी से धोने से कीटनाशक अवशेषों की कमी में मदद मिलती है।
- निम्न में से किसी एक घोल को तैयार करें, उसका फल व सब्जियों पर छिड़काव करें, और 5 से 10 मिनट के लिए छोड़ें और साफ पानी से धोएं:
 - (क) 1 बड़े चम्मच नींबू का रस, 2 बड़े चम्मच बेकिंग सोडा, 1 कप पानी
 - (ख) 1 बड़े चम्मच नींबू का रस, 2 बड़े चम्मच सफेद सिरका, 1 कप पानी
 - (ग) एक चौथाई कप सिरका या 2 बड़े चम्मच नमक
- सब्जियों या फलों को 30 मिनट के लिए एक बड़े पात्र में पानी के साथ उपरोक्त घोल में भिगोएं और उसके बाद अच्छी तरह से साफ पानी से धोएं।
- फल और सब्जियों, जिन पर वैक्स (गल) किया हुआ हो, के लिए 1 कप पानी, आधा कप सिरका, एक बड़ा चम्मच बेकिंग सोडा और अंगूर बीज के सत/अर्क का छीटा करें और एक घंटे के लिए छोड़ें, उसके बाद धोएं, फिर इस्तेमाल करें।



अपनी शिकायत
www.foodsafety.delhigovt.nic.in
पर मेल करें



जनहित में जारी

खाद्य संरक्षा विभाग

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
8वीं तल, मयूर भवन, कर्नाट प्लेस, नई दिल्ली-110001



टॉल फ्री नं:

1800 11 3921

खाद्य संरक्षा एवं मानक अधिनियम के अनुसार, प्रत्येक खाद्य व्यापार संचालक के लिए पंजीकरण/लाइसेंस लेना आवश्यक है। विस्तृत जानकारी के लिए www.foodlicensing.fssai.gov.in पर लॉग आन करें।