****

**Как правильно выбирать и хранить овощи и фрукты**

Как отличить хорошие, полезные овощи и фрукты от испорченных, употребление которых может быть опасно для здоровья? Какие тонкости об их хранении нужно знать?  
 Покупать фрукты и овощи необходимо только там, где соблюдаются условия их хранения: хорошая вентиляция, холодильная камера для скоропортящихся продуктов, отдельные лотки.  
Не пробуйте овощи и фрукты на рынке. Чтобы смыть микроорганизмы с поверхности, фрукты и овощи нужно тщательно промыть. Особенно это касается сухофруктов – перед употреблением их требуется не только мыть, но и вымачивать в чистой воде.   
 Овощи являются некачественными, если на поверхности видны плесень, пятна гнили, повреждения насекомыми, вкрапления пыли, песка, земли, следы химической обработки, прилипшие части упаковки, механические повреждения – надрезы, трещины, вмятины.  
 Большинство овощей, фруктов и ягод лучше хранить в холодильнике,   
за исключением бананов, которые портятся на холоде. Некоторые фрукты и овощи при хранении в холодильнике теряют вкусовые качества –  чтобы их восстановить,   
за несколько часов до употребления достаньте плоды или овощи из холодильника.