www.noticiasro.com
A notícia certa!

05/06/2018 14:51 - Higienização correta ajuda a eliminar agrotóxicos de alimentos; veja dicas de nutricionista

Não é de hoje que ouvimos falar do alto índice de agrotóxicos encontrados em alimentos e que estes produtos, utilizados em frutas, verduras e legumes, com o objetivo de afastar insetos e microrganismos são altamente prejudiciais à saúde. Este é o principal fator que torna o uso de agrotóxico, objeto de constante pesquisa e sinônimo de preocupação para o consumidor, que não sabe mais o que é saudável. Sem resposta científica que possa afugentar o temor de estar ingerindo alimentos com resíduo inapropriado, a principal alternativa recomendada é fazer a higienização correta, "para eliminar ao menos na superfície, a quantidade de agrotóxicos presentes nos alimentos" é o que recomenda Patrícia Martins, nutricionista da subgerência de alimentação escolar da Secretaria de Educação (Seduc).

De acordo com ela, a melhor opção para evitar a exposição aos agrotóxicos seria a utilização de alimentos orgânicos, no entanto com o alto preço e pouca oferta dos orgânicos no comércio, o mais aconselhável é fazer uma higienização nos alimentos antes de consumir.

Por isso, a higienização de alimentos foi um dos temas da capacitação oferecida pela Seduc, para servidores que manipulam alimentos, em todo o Estado e alcançou principalmente as merendeiras. As capacitações foram realizadas por meio da da Subgerência de Alimentação Escolar e acompanhadas pelo subgerente José Áureo Souza de Oliveira. No ano passado, 1.011 profissionais participaram das ações, o que representa 75% dos servidores. "Nos encontros repassamos dicas que parecem ser simples, mas que fazem diferença em relação ao manipulação e armazenamento dos alimentos", diz Patrícia Martins. "O resultado foi tão empolgante que recebemos sugestão de realizar as capacitações com mais frequência e até estender as ações para os diretores das Unidades", detalha Patrícia.

Ela explica que o cuidado com os alimentos oferecidos para a merenda escolar precisa ser dobrado e a dificuldade que o Estado encontra de adquirir alimentos orgânicos. "As escolas seguem a resolução 26/2013 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), que orienta que se estimule a utilização de alimentos orgânicos, mas nem sempre encontramos. Em Porto Velho, por exemplo, não tem produtor cadastrado, porque obter a certificação é um procedimento extremamente burocrático", explica. Neste caso, em relação à merenda escolar e até mesmo para a manipulação dos alimentos, em casa, resta uma boa higienização dos alimentos.

A nutricionista Patrícia Martins repassou algumas dicas, que podem nos ajudar nessa missão. Vamos lá?

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS PASSO A PASSO

Frutas e verduras (com casca)

Separe uma esponja somente para esta finalidade. Guarde a esponja separada da utilizada para lavar louça e de outras atividades, para evitar contaminação. Para esta atividade será necessário detergente neutro (transparente, sem corante);

Lave bem a fruta ou verdura, com água, detergente e friccionando com a esponja;

Enxague em água corrente;

Seque com papel toalha (evite usar pano de prato);

Armazene-os em sacos específicos (que não tenham sido usados);

Guarde-os em geladeira.

Hortaliças, legumes e frutas sem casca

Para as hortaliças, o processo é diferenciado. A primeira etapa é a seleção e lavagem manual folha por folha, cacho por cacho ou fruta por fruta (morango e uva, por exemplo), para eliminar larvas, insetos e partes estragadas presentes nas folhas, frutas ou legumes.

A etapa seguinte é a desinfecção, com aplicação de hipoclorito de sódio. Com este procedimento, bactérias e outros microrganismos também presentes nos alimentos serão reduzidos a um número considerado aceitável para à saúde. Ao adquirir os produtos usados para desinfecção é importante avaliar a concentração desses produtos. Para a higienização você vai precisar de:

Hipoclorito de sódio com concentração de 2,0% a 2,5% ou

Hipoclorito de sódio com concentração de 1% ou

Água sanitária com concentração de 2,0% a 2,5% de hipoclorito de sódio. A água sanitária usada para higienizar alimentos não pode conter alvejante. Atente-se!

Se você optar por usar hipoclorito de sódio com concentração de 2,0% a 2,5% deve usar uma colher de sopa rasa para cada litro de água.

Se optar pelo uso de água sanitária com concentração de 2,0% a 2,5% de hipoclorito de sódio, também deve usar uma colher de sopa rasa para cada litro de água.

Se for utilizar hipoclorito de sódio a 1% de concentração devem ser usadas duas colheres de sopa rasas para cada litro de água.

Os alimentos devem ser mantidos na solução clorada por 15 minutos. Em seguida enxague em água corrente, para que não fiquem resíduos de produto nos alimentos. Seque e guarde embalados em sacos plásticos, na geladeira.
RISCOS

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) alerta os consumidores para os riscos de se ingerir agrotóxicos. Segundo o órgão, o consumo prolongado e em quantidade acima dos limites aceitáveis pode acarretar vários problemas de saúde. Uma menor exposição pode causar dores de cabeça, alergias e coceiras, enquanto exposição maior pode causar distúrbios do sistema nervoso central, má formação fetal e até câncer.

Por meio do Programa de Análise de Resíduos Agrotóxicos de Alimentos, a Anvisa analisou quase 2.500 amostras de 18 tipos de alimentos, em estados brasileiros e o resultado das análises é preocupante: cerca de 1/3 dos vegetais que os brasileiros mais consomem apresentam resíduos de agrotóxicos acima dos níveis aceitáveis. Conheça os alimentos que lideram o ranking dos que acumulam agrotóxicos.

Fonte: Mineia Capistrano

Notícias RO