

Meyve sebzedeki kalıntı kanser nedeni



Prof. Dr. Güzin Demirağ

Sebze meyvelerin üzerindeki tarımsal ilaç artıklarının (pestisit) kansere neden olduğunu belirten OMÜ Tıp Fakültesi Tıbbi Onkoloji Uzmanı Demirağ, sebze ve meyvelerin sirkeli suda bekletilmesi ve en az 15 dakika yıkanması gerektiğini söyledi

SEBZE ve meyvelerde pestisitlerin olduğunu belirten Prof. Dr. Güzin Demirağ, bu maddenin kansere ve birçok hastalığa neden olduğunu söyledi. Demirağ, sağlıklı bir yaşam için sebze ve meyvelerin hijyen koşullarına uyarak bol bol tüketilmesi gerektiğini belirtti.

Sebze meyvelerin üzerindeki gıda artıklarının sağlık açısından çok zararlı olduğunu belirten Demirağ, "Genel hijyen kuralları gereği sebze ve meyvelerin bol bol yıkanması gerekiyor. Biz bu konuda sebze meyvelerin 1 litre suya 1-2 damla sirke damlatılarak bir süre bekletilmesini ve en az 15 dakika bu sebze ve meyvelerin yıkanmasını öneriyoruz. Çünkü gıdaların üzerindeki pestisit dediğimiz tarımsal ilaç kalıntılarını kansere ve birçok hastalığa neden oluyor. Bunu önlemek için gıdaların bolca yıkanması ve en az 15 dakika yıkanmasını öneriyoruz" dedi.

MEYVE VE SEBZELERİ BOL BOL YIKAYIN

Pestisitlerin özellikle yeşil sebze ve meyvelerde daha fazla olduğunu belirten Demirağ, "Bu pestisitler salatalık domates marul gibi bol yıkanması gereken sebzelerde daha fazla bulunuyor. Daha iyi ürün sağlanması için çoğu tarım ürünlerinde bu gıda artıkları bulunuyor. Onun için tüm kabuklu sebze ve meyvelerin bol bol yıkanması en önemli koruyucu önlemdir. Kışın hangi sebze ve meyve varsa onu yazın hangi sebze meyve varsa onu tüketmeliyiz. Tüm sebze ve meyveler vitamin kaynağı. Her şeyi dozunda tüketmemiz gerekiyor. Hasta olan veya olmayan vatandaşlarımız hijyen koşullarına uyarak sebze meyve tüketinler, egzersiz yapınlar ve mümkün olabildiğince stresten uzak bir yaşam sürsünler" diye konuştu.

