

Αυτά είναι τα δώδεκα πιο μολυσμένα φρούτα και λαχανικά

Τελικά η αγαπημένη σε πολλούς φράουλα δεν είναι και τόσο αθώα... Διαβάζοντας τη λίστα Dirty Dozen με τα πιο «βρώμικα» φρούτα και λαχανικά που δημοσιεύει κάθε χρόνο η οργάνωση Environmental Working Group (EWG) θα πρέπει να σκεφτείτε εάν η φράουλα που πιστεύετε ότι σας χαρίζει αντιοξειδωτικά και πολύτιμες βιταμίνες είναι «καθαρή» ή όχι!

Σύμφωνα με την έκθεση του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ, στο 70% των φραουλών που εξετάστηκαν, βρέθηκαν κάποιες μορφές υπολείμματα φυτοφαρμάκων. Όπως σημειώνεται οι φράουλες περισσότερο από κάθε άλλο φρέσκο φρούτο είναι γεμάτες από υπολείμματα φυτοφαρμάκων ακόμα κι όταν καθαρίζονται και συσκευάζονται.

The Dirty Dozen (Η βρώμικη δωδεκάδα)

- 1.φράουλες
- 2.σπανάκι
- 3.νεκταρίνια
- 4.μήλα
- 5.ροδάκινα
- 6.αχλάδια
- 7.κεράσια
- 8.σταφύλια
- 9.σέλερι
- 10.ντομάτες
- 11.πιπεριές
- 12.πατάτες

Η Clean Fifteen – Η καθαρή δεκαπεντάδα

Η καθαρή δεκαπεντάδα περιλαμβάνει τα προϊόντα με τις μικρότερες συγκεντρώσεις παρασιτοκτόνων.

1. γλυκό καλαμπόκι
2. αβοκάντο
3. ανανάς
4. λάχανο
5. κρεμμύδια
6. κατεψυγμένος γλυκός αρακάς
7. παπάγια
8. σπαράγγια
9. μάνγκο
10. μελιτζάνα
11. πεπόνι μελιτώματος
12. ακτινίδια
13. πεπόνι κανταλούπ
14. κουνουπίδι
15. γκρέιπφρουτ

Πηγή: www.medicalnews.gr