

السؤال الثالث والعشرون:

ما هي الخطوات التي يجب عليّ إتباعها كي أقلل من تعرضي لمتبقيات المبيدات على الخضروات والفواكه التي أكلها؟

الإجابة :

ببساطة شديدة عليك بما يلي:

1. أغسل تلك الخضروات أو الفاكهة.
 2. تخلص من القشرة الخارجية أو الطبقة الرقيقة الخارجية.
- سيخلصك هذا من آثار متبقيات المبيدات على ما تأكله من هذه الأغذية تماماً أو بدرجة كبيرة جداً.