

## Советы по выбору качественных и безопасных продуктов

Рекомендации экспертов ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» по выбору мяса, птицы, рыбы, круп, молочных продуктов, овощей и фруктов.

### 1. Мясо

#### Свежее мясо

##### Структура:

Определить свежесть мяса можно, надавив на него подушечкой пальца. Если после этого поверхность приняла прежнюю форму, значит, мясо свежее. Если кусок лежал при комнатной температуре или в охлажденном виде, он теряет плотную структуру из-за разрыхления волокон, и после надавливания мясо не принимает первоначальную форму.

##### Мясной сок:

На ощупь свежее мясо чуть гладкое и влажное. Если сделать большой надрез и надавить, из него пойдет алый сок. У несвежего мяса сок мутный, поверхность может быть сухой или, наоборот чересчур влажной и липкой.

##### Цвет:

Цвет мяса может варьироваться от светло-красного до темно-бордового. Если он зеленоватый, такое мясо брать не стоит. На куске не должно быть пятен. Могут попадаться темные прожилки, они образуются в результате выделения йода из волокон.

### 2. Птица

#### Тушки

Куриные тушки лучше выбирать небольшие – по 1,5-2 кг, в таком случае вы приобретете птицу с нежным, нежирным мясом.

Изучите тушку: кожа у качественного продукта чистая, бледно-желтого цвета с розовым оттенком, кровоподтеки отсутствуют. Если птица продается без упаковки, подключите обоняние: тухлый и другие посторонние запахи – сигнал для отказа от покупки.

Лучше покупать птицу без маринада, так как недобросовестные продавцы маскируют признаки недоброкачества под специями.

Есть еще один способ проверить качество продукта – дома проткните курицу горячим ножом – запах выдаст испорченное мясо.

#### Грудка

Качественное мясо имеет приятный нежно-розовый цвет. Длительно хранившийся продукт теряет влагу, становится темно-розовым, а при порче – серым, покрывается слизью.

#### Окорочка и бедрышки

Мясо окорочков и бедрышек, в отличие от грудки, имеет более насыщенный яркий розовый цвет, а у домашней птицы – даже красный.

#### Мясные полуфабрикаты

Обратите внимание на внешний вид. Осмотрите упаковку: нет ли дефектов, сохранена ли герметичность. Если есть повреждения, то скорее всего продукт испорчен. Форма должна соответствовать традиционному виду, без следов повторного замораживания, заветривания, деформации. Отсутствие «снежной шубы» на полуфабрикатах – это хороший признак, он гарантирует свежесть.

Информативна будет и этикетка. Она должна быть на русском языке и легко читаемой. На ней производитель обязан указывать всю важную информацию о продукте: наименование

продукции, массу, срок годности, условия хранения, производителя, показатели пищевой ценности и, конечно, состав.

Качество может зависеть от того места, где вы его покупаете. Мясные полуфабрикаты требуют специальных условий хранения, поэтому покупать их следует только в магазинах, оснащенных холодильным оборудованием, в том числе низкотемпературным. При покупке сопоставьте условия, указанные на этикетке изготовителем, и фактические. Если они не соответствуют, не доверяйте этому продавцу.

### **3. Рыба**

#### **Свежая рыба**

Что нужно сделать при покупке:

- Понюхать. Свежая рыба рыбой и не пахнет. Однако может быть запах водоема (моря, речной воды и даже тины). Если почувствовали резкий неприятный запах (к примеру, аммиачный), от покупки такой рыбы лучше отказаться.
- Потрогать туловище. Тушка должна быть упругой, однородной, не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного сорта рыб окраски. Верный признак того, что рыба испортилась, – наличие зеленоватых пятен на брюхе.
- Уделить внимание жабрам и глазам. У хорошей, свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые, почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте. У свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если глаза «усохли» или «ввалились», значит, рыба провела на прилавке больше времени, чем положено.

#### **Охлажденная и замороженная рыба**

Внешние признаки:

Ободранная, покореженная, имеющая желтоватый оттенок и темные пятна, потерявшая форму или вообще «рваная» рыба – явный показатель того, что она была неоднократно разморожена и заморожена вновь. О том же свидетельствует и запах старого жира. Мякоть у такой рыбы слюится и расплывается при размораживании.

Этикетка. Упаковка должна содержать следующие сведения:

- наименование товара;
- состав продукции;
- количество пищевой продукции;
- дата изготовления;
- срок годности;
- условия хранения, которые установлены изготовителем или предусмотрены техническим регламентом Таможенного союза;
- наименование и местонахождение изготовителя;
- показатели пищевой ценности продукта;
- наличие в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (далее – ГМО);
- единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза.

Хранение:

- охлажденная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше 5 °С;

- мороженая пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше минус 18 °С;
- подмороженная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре от минус 3 °С до минус 5 °С.

#### **4. Овощи и фрукты**

Отдавайте предпочтение местным сезонным овощам и фруктам. Чем меньше времени пройдет между сбором урожая и употреблением плодов в пищу, тем больше полезных веществ в них сохранится.

Покупайте фрукты и овощи только там, где соблюдаются условия их хранения: хорошая вентиляция, холодильная камера для скоропортящихся продуктов, отдельные лотки.

Главное – внешний вид. Плоды должны быть без повреждений, плесени, пятен гнили, вкраплений пыли, песка, земли, следов химической обработки, прилипших частей упаковки, механических повреждений: надрезов, трещин, вмятин. Они должны иметь однородный цвет и свойственную виду окраску.

Обратите внимание на мякоть. Она не должна быть слишком упругой или мягкой, рыхлой. Признак некачественного продукта – разжиженная, вытекающая при нарушении кожицы мякоть с признаками загнивания. Не покупайте овощи и фрукты, поврежденные личинками насекомых.

Тревожный признак – нехарактерный вкус или запах: он может быть приобретен от других продуктов или упаковки при неправильном хранении, а также появиться в результате болезни растения, повреждения насекомыми или обработки химией.

#### **5. Молочные продукты**

Обращайте внимание на целостность упаковки. Она не должна быть повреждена. Внимательно осмотрите внешний вид продукта. Если увидите плесень, скисание, брожение или слизь, верните товар продавцу.

Покупайте только в специализированных торговых предприятиях, обеспеченных необходимым холодильным оборудованием для сохранения качества и безопасности молочной продукции.