

Рекомендации Роспотребнадзора по выбору плодоовощной продукции, в т.ч. клубники

Для того, чтобы быть уверенными в происхождении и качестве приобретаемых овощей и фруктов и не стать обманутыми недобросовестными продавцами, предлагаем потребителям следовать несложным правилам при покупке плодоовощной продукции.

Отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов, в ранних велика вероятность повышенного содержания нитратов.

Особое внимание обращайте на места покупки сельхозпродукции. Рекомендуется приобретать овощи, фрукты, бахчевые в специализированных местах торговли: сельскохозяйственных рынках, магазинах, павильонах, где реализуются товары, прошедшие санитарно – ветеринарную экспертизу в лабораториях, подведомственных органам ветеринарного надзора, что гарантирует безопасность сельскохозяйственной продукции.

Не стоит приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к причинению вреда жизни и здоровью, возникновению и распространению инфекционных заболеваний.

При покупке продукции обращайте внимание на санитарно-техническое и гигиеническое состояние торговой точки, условий для соблюдения правил личной гигиены персоналом (наличие рукомойника, емкости для сбора отработанной воды, мыла, дезинфицирующих средств, полотенца), а также наличия полного комплекта санитарной одежды.

Также при выборе овощей и фруктов необходимо учитывать следующие моменты:

- при покупке томатов на веточке нужно обратить внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит, томаты были сорваны не так давно и они свежие. А если ветка высохшая, неровная, то плоды несвежие;

- приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не следует делать покупку, если плоды имеют зеленые пятна. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество- соланин;

- при выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений;

- если Вам предстоит покупка яблок, обратите внимание на их кожуру. Если она скользкая и липкая, значит, фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, при этом тщательно промыть их водой, чтобы удалить остатки мыла. Можно удалить с такого яблока кожуру.

Каждый год первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники. Хотя сейчас самые разнообразные ягоды присутствуют в продаже практически круглый год, с особым нетерпением большинство людей ждут появления в продаже ягод «с грядки», выращенных на территории России.

Роспотребнадзор напоминает, как выбрать вкусную клубнику:

Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам:

Ягоды сухие, без признаков гниения.

Цвет однородный, насыщенный.

Листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания.

Поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений.

Запах насыщенный, ягодный.

Признаки ягод, от употребления которых стоит воздержаться.

Ягоды влажные, на поверхности есть пятна.

Отсутствует аромат.

Мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался).

Листики «чашечки» сухие, пожелтевшие, либо отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно).

Окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

Определить сладость клубники можно, обратив внимание на черенок ягоды. Если между зелеными листиками и ягодой есть расстояние, то клубника будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она скорее всего будет кислить.

У клубники короткий срок хранения, это нежная и быстро портящаяся ягода. Покупайте ровно столько, сколько вы готовы съесть за следующие несколько дней.

Если вы хотите сохранить клубнику на более длительный срок, заморозьте ее в герметичном пакете или емкости для заморозки продуктов.

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, но, полезные свойства ягоды обычно несправедливо обделены вниманием. Клубника содержит в себе сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Употребление всего пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в винограде и малине. Также, в ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Причем, фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы, поэтому, клубника особенно рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом, правда, в ограниченном количестве. Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения наращивания жировой прослойки, а вот для пополнения энергии организма будет вполне достаточно.

Как мыть клубнику.

Очень важно тщательно промыть ягоды перед употреблением. Плоды спелой клубники в подавляющем большинстве случаев, бывают загрязнены землей. Употребление невымытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению кишечными инфекциями, паразитарными инфекциями.

Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением, если вы не планируете употребить ягоды в день приобретения, уберите их в холодильник без предварительного мытья. Срок хранения мытой клубники значительно сокращается.

Перед мытьем ягод не удаляйте зеленые листья чашечки и стебель.

Высыпьте клубнику в большой чистый дуршлаг. Не нужно замачивать ее в воде.

Промойте ягоды под струей чистой проточной воды.

Подождите минуту, пока стечет вода.

Аккуратно промокните вымытые ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.

Можно вымыть ягоды с использованием слабого уксусного раствора, приготовить который можно, добавив в воду немного виноградного или яблочного уксуса (столовая ложка на литр), или специального средства для мытья фруктов и овощей. Ягоды поместить в емкость с приготовленным раствором на 3-5 минут, затем тщательно ополоснуть под струей проточной воды. Такой способ обработки ягод предотвращает порчу и увеличивает срок их хранения в холодильнике.

Замачивать ягоды на длительное время не рекомендуется, в результате они теряют вкус и аромат, быстрее портятся.

Всем ли полезна клубника?

Аллергия на клубнику - абсолютное противопоказание для ее употребления. Не рекомендуется клубника и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвенной болезнью, гастритом) в период обострения болезни. Комплекс органических кислот (щавелевая, салициловая), при контакте со слизистой оболочкой

желудка усиливает ее раздражение, что может способствовать обострению гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Если обострения нет, то в небольших количествах (150-200 грамм в день) можно есть клубнику.

Клубника может негативно влиять на эмаль зубов, усугубляя течение кариеса.

Употребление ягод натошак может оказать раздражающее воздействие на желудок, лучше есть их в качестве десерта, после основного приема пищи. Однако, если смешать клубнику с йогуртом, сливками или сметаной выраженность отрицательного воздействия снизится.

Непродолжительный сезон клубники можно продлить, заготовив ягоды впрок. Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника, а не подлежит. А вот во время термической обработки, при изготовлении варенья, джема вкус ягод значительно изменяется, большая часть витаминов теряется.

Потребитель всегда может потребовать у продавца документы о качестве и безопасности на продукцию, разрешенную к реализации.

В соответствии с п. 12 Правил продажи отдельных видов товаров (утв. постановлением Правительства РФ от 19 января 1998 г. N 55) продавец по требованию покупателя должен ознакомить потребителя с одним из следующих документов о подтверждении соответствия товаров установленным требованиям:

- сертификат или декларация о соответствии;
- копия сертификата, заверенная держателем подлинника сертификата, нотариусом или органом по сертификации товаров, выдавшим сертификат;
- товарно-сопроводительные документы, оформленные изготовителем или поставщиком (продавцом) и содержащие по каждому наименованию товара сведения о подтверждении его соответствия установленным требованиям (номер сертификата соответствия, срок его действия, орган, выдавший сертификат, или регистрационный номер декларации о соответствии, срок ее действия, наименование изготовителя или поставщика (продавца), принявшего декларацию, и орган, ее зарегистрировавший).

Эти документы должны быть заверены подписью и печатью изготовителя (поставщика, продавца) с указанием его адреса и телефона.