

Здоровое питание: правильная покупка фруктов, ягод и овощей.

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

Не пробуйте продукты на рынке, даже если вам предлагают их сначала ополоснуть: чтобы смыть микроорганизмы с поверхности, их необходимо тщательно промыть. Особенно это касается сухофруктов – перед употреблением их требуется не только мыть, но и вымачивать в чистой воде.

Признаки некачественных овощей, фруктов, ягод:

на поверхности видны плесень, пятна гнили, повреждения насекомыми, вкрапления пыли, песка, земли, следы химической обработки, прилипшие части упаковки, механические повреждения – надрезы, трещины, вмятины. Должна насторожить нехарактерная упругость или мягкость, чрезмерная рыхлость, неестественная окраска. Признак некачественного продукта – разжиженная, вытекающая при нарушении кожицы мякоть с признаками загнивания.

Не употребляйте в пищу продукты, потерявшие запах и вкус. 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.

Должен настораживать необычный цвет. Наличие черных пятен говорит о воздействии грибка. Темно-оливковые пятна с сероватым оттенком, например, на кожице яблок – след заражения паршой (грибковая болезнь растений).

Нельзя покупать:

- Картофель с зелеными пятнами (яд солонин);
- Морковь с желтыми и зелеными вкраплениями;
- Яблоки со скользкой и липкой кожурой – возможно, они были обработаны вредным пищевым консервантом дифенилом;
- Помятые, раздавленные, недозрелые или перезрелые арбузы и дыни;
- Подмороженные, морщинистые или желтые огурцы с грубыми кожистыми семенами;
- Томаты, поврежденные сельскохозяйственными вредителями, с прилипшей землей;

- Помятые ягоды с механическими повреждениями, чрезмерно влажные либо сухие, на ощупь пухлые и упругие одновременно.
Самые полезные овощи, фрукты и ягоды – местные, сезонные. Чем меньше времени пройдет между сбором урожая и употреблением плодов в пищу, тем больше полезных веществ в них сохранится.

Большинство овощей, фруктов и ягод лучше хранить в холодильнике, за исключением бананов, которые портятся на холоде. Некоторые фрукты и овощи при хранении в холодильнике теряют вкусовые качества – чтобы их восстановить, за несколько часов до употребления достаньте плоды или овощи из холодильника.

По вопросам, связанным с обеспечением реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», по обеспечению качества и безопасности пищевой продукции, требованиям к качеству, по вопросам защиты прав потребителей вы можете обращаться:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г.Советск, улица Кирова, д. 1, т.(883375) 2-25-01

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г.Советск ул. Кирова д.1, т.(883375) 2-22-02