

Рекомендации по выбору плодоовощной продукции и ягод в летний период

Лето – сезон фруктов и овощей, Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области обращает внимание потребителей на необходимость соблюдения следующих мер.

Никогда не покупайте плодоовощную продукцию в неустановленных местах торговли, на обочинах дорог, во дворах домов. Покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции. При покупке стоит обращать внимание на внешний вид фруктов и овощей, на условия их хранения, маркировку предприятия производителя.

Фрунтовоовощная продукция реализуемая на продовольственных рынках, подлежат продаже после проведения ветеринарно-санитарной экспертизы с выдачей в установленном порядке ветеринарного свидетельства (справки) установленного образца, которое должно быть предъявлено покупателю по его требованию.

Ягоды – скоропортящийся продукты, поэтому не покупайте их впрок. Абрикосы, персики, яблоки, помидоры могут спокойно дозреть, будучи уже сорванными, а вот арбузы, виноград, сливы, груши и инжир слаще уже не станут. Их надо выбирать особенно тщательно.

Специалистами Роспотребнадзора разработаны памятки с рекомендациями по выбору фруктов, овощей и ягод:



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОВОЩИ И ФРУКТЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, следует только в установленных местах торговли
- При необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность пищевых продуктов
- Продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца
- Продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте
- Покупая овощи, фрукты и ягоды обратите внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта
- Продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена

МЕРЫ ПРОТИВ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Соблюдение правил личной гигиены, мытье рук с мылом, приготовлением пищи, после посещения туалета, контакта с больными и животными
- Соблюдение условий хранения продуктов
- Тщательное мытьё плодов и овощей, соблюдение условий их употребления и меры профилактики заболеваний.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ?



Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в тёплой воде. Затем очистить щёткой, и хорошо промыть

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев



Цветную капусту, чтобы избавить ее от насекомых, предварительно замочите в прохладной воде, разделить на соцветия, освобождая от потемневших участков



Зелень – зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать. Замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду. После тщательно ополоснуть проточной водой



Виноград надо промывать под «душом» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздь тугие, разделите с помощью ножниц, но не отрывайте ягоды от плодоножки – она защищает ягоду и предотвращает быстрое гниение



Ягоды. Перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени



Вишня, малина, и другие. Выложите на дуршлаг и промойте проточной водой 5 минут. Не мойте поверхность земля

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



СПЕЛЫЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПЛОДЫ



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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ КЛУБНИКИ



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.

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

Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника не подлежит.

При изготовлении варенья, джема вкус ягод изменяется, большая часть витаминов теряется.



КА

• Мыть ягоду перед употреблением.

• Перед мытьем сорвать чашечку.

• Высыпать ягоды в дуршлаг. Н

• Промыть ягоды проточной водой.

• Аккуратно высушить ягоды бумажным полотенцем.



• Замачивать ягоды в солевом растворе перед употреблением.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



ГДЕ ПОКУПАТЬ

- Покупайте черешню только в местах, где проводится регулярный контроль качества ягод

НЕ ДЕГУСТИРУЙТЕ НЕМЫТЫЕ ЯГОДЫ!



КАКИЕ ЯГОДЫ ВЫБИРАТЬ

- У хорошей черешни кожица чистая, гладкая, с глянцевым блеском, без вмятин и трещин. Матовая поверхность, отсутствие отблеска, говорит о том, что ягода сорвана давно.
- Мякоть качественной ягоды плотная, упругая. Если черешня наощупь мягкая, скорее всего, она перезрела, или начала портиться.
- **ПЛОДОНОЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ!** Если ее нет, то в месте ее прикрепления к ягоде образуются входные ворота для попадания грязи и микробов. Плодоножка свежей ягоды эластичная, зеленого цвета. Сухая, потемневшая плодоножка бывает у долго хранившихся ягод.
- Вкус зависит от сорта и окраски ягод.
- Самые вкусные ягоды доступны только в разгар сезона (с конца июня до середины июля).

ХРАНЕНИЕ

Хранить надо отдельно от фруктов, выделяющих этилен – яблок, бананов.



≈ 10 ДНЕЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЧЕРЕШНИ



ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕШНЯ?

Плюсы

Низкокалорийный продукт – 50-56 ккал
Содержит витамин С, калий, магний, фосфор, железо, клетчатку. В красных и бордовых сортах ягод больше витамина А и железа, в розовых – витамина С, белые – реже вызывают аллергию.

Минусы

В течение одного приема большого количества черешни (более 300-400 грамм) может стать причиной диареи. Сладкие сорта противопоказаны при диабете. Ярко окрашенные плоды не стоит употреблять тем, кто страдает аллергией.



Во время м...
видимые за...
оставшиес...

• Насыпьте...
ягоды под...
рукой мусо...

• Для пром...
холодную в...
ягоды кипя...

• Промойте...
проточной...
стечет вода...

• После мы...
черешню



Если перед...
удален, съе...
ягоды, вым...
храниться...
температур...