

## Рекомендации по выбору красной икры

Икра лососевых рыб - один из самых питательных и полезных продуктов. Она легко усваивается организмом, при этом обладает большой пищевой ценностью: в 100 граммах икры содержится 270 калорий. Икра богата белком, также в ее составе содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, лецитин, витамины E, D, A, группы B, фолиевая кислота; микроэлементы: железо, фосфор, йод, кальций.

Особенно популярны три вида красной лососевой зернистой икры:

- икра кеты - икринки крупные, обладающие нежным вкусом, оранжевого цвета с красными вкраплениями;
- икра горбуши - икринки более мелкие, но более яркого оранжевого оттенка, присутствует небольшой привкус горечи;
- икра нерки - самая мелкая из всех трех видов, ее цвет - темно-красный, на вкус немного горчит и обладает более резким запахом.

При выборе икры следует внимательно изучить маркировку на упаковке, обратив внимание на состав продукта (чем меньше пищевых добавок в составе, тем лучше), срок годности, условия хранения, дату выработки, дату упаковки. На упаковке икры должен быть указан вид рыбы, от которой получена икра, а также в случае использования мороженой икры рыб семейства лососевых наносится информация - "произведена из мороженого сырья"

При выборе упакованной икры предпочтение следует отдавать икре в стеклянной таре, позволяющей оценить количество жидкости, размер и внешний вид икринок.

Икра является скоропортящимся продуктом, употребление в пищу икры, хранящейся с нарушением температурного режима, после истечения срока годности может вызвать пищевое отравление. После покупки икру необходимо хранить в холодильнике, при температуре, указанной производителем на маркировке. Из жестяной банки продукт следует перекладывать в чистую сухую тару, лучше стеклянную, не употреблять продукт по истечению срока годности.

В целях предупреждения пищевых отравлений от употребления некачественной продукции из водных биоресурсов, рекомендуем:

- не приобретать икру с рук и в местах несанкционированной торговли,
- не приобретать икру, если в составе продукта содержится пищевая добавка E- 239 (уротропин) - запрещенный для применения консервант при производстве икры;
- не приобретать икру в жестяных баночках, имеющие дефекты: бомбаж, хлопуши, подтеки, пробоины, трещины, вмятины;
- при приобретении икры обращать внимание на наличие необходимой информации на продукте, в том числе о сроке годности, дате изготовления, составе пищевого продукта, наименовании изготовителя, номера завода-изготовителя, индексе рыбной промышленности «Р»;

- воздержаться от приобретения и употребления икры, реализуемой с нарушением температурного режима.

В случае появления признаков отравления не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью.