

## Рекомендации по выбору красной икры

Икра лососевых пород рыб - один из самых питательных и полезных натуральных рыбных продуктов. В икре лососевых пород рыб содержатся белок, витамины E, D, A, группы B, фолиевая кислота, минералы, такие как железо, йод, фосфор и кальций, а также полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6.

Икра обладает большой пищевой ценностью: в 100 граммах продукта содержится около 270 килокалорий. Несмотря на высокую калорийность, икру не запрещено включать в диетическое питание, она легко усваивается организмом.

В нашей стране особенно популярны три вида красной икры лососевых пород рыб:

- икра кеты - икринки крупные, обладающие нежным вкусом, оранжевого цвета с красными вкраплениями;
- икра горбуши - икринки более мелкие, но более яркого оранжевого оттенка, нейтральная на вкус, по полезным свойствам уступает только икре кижуча;
- икра кижуча - мелкая с насыщенным бордовым оттенком, с горьковатым вкусом, считается самой лучшей по полезным свойствам.

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.

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

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". Лучше всего выбирать икру, изготовленную в местах

традиционного лова рыбы семейства лососевых - на Камчатке, Сахалине и в Приморском крае.

Если же на упаковке указан иной адрес производства, то вероятно, что икру приготовили из замороженных ястыков.

При выборе икры обращайте внимание на дату производства. Горбуша на Сахалине в основном идет нереститься в июне-сентябре, кижуч - с сентября по февраль. Кета начинает нерестовый ход в реки северного Приморья в августе, и продолжается до октября. В южном

Приморье нерест кеты происходит в более поздние сроки.

Икра является скоропортящимся продуктом, употребление в пищу икры, хранящейся с нарушением температурного режима, а также после истечения срока годности может вызвать

пищевое отравление. После покупки икру необходимо хранить в холодильнике, при температуре, указанной производителем на маркировке. После вскрытия жестяной банки продукт следует перекладывать в чистую сухую тару, лучше стеклянную.

В целях предупреждения пищевых отравлений от употребления некачественной икры лососевых рыб, рекомендуем:

- приобретать икру при наличии необходимой информации на маркировке продукта: о сроке годности, дате изготовления, составе пищевого продукта, наименовании изготовителя, номере завода-изготовителя, индексе рыбной промышленности «Р»;

- не приобретать икру в жестяных баночках, имеющие дефекты: бомбаж, хлопунш, подтеки, пробоины, трещины, вмятины; реализуемую с нарушением температурного режима, а также если в составе продукта содержится запрещенный для применения при производстве икры консервант - пищевая добавка Е-239 (уротропин);

- не приобретать икру с рук и в местах несанкционированной торговли, так как вместо натурального продукта с большой вероятностью вы купите некачественный и опасный продукт, либо имитированную красную икру по цене натурального продукта.

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