

Рекомендации по выбору плодоовощной продукции, в частности - клубники, черешни

Лето – сезон фруктов и овощей, Управление 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.

Плодоовощная продукция реализуемая на продовольственных рынках, подлежит 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.

Рекомендации по правилам выбора плодоовощной продукции.

Но материалам сайта: здоровое-питание.рф

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 удалить листья чашечки.

• Высыпать ягоды в дуршлаг. Н

• Промыть ягоды проточной водой.

• Аккуратно высушить ягоды бумажным полотенцем.



• Замачивать ягоды в солевом растворе перед употреблением.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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!

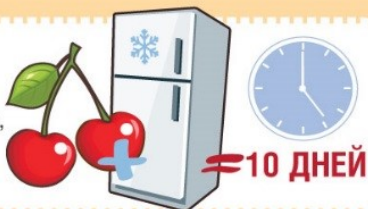


КАКИЕ ЯГОДЫ ВЫБИРАТЬ

- 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.



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 мытья удаляйте видимые загрязнения, оставшиеся на поверхности.

• Насыпьте ягоды под струей воды, рукой мусор.

• Для промывки холодной воды ягоды кипят.

• Промойте проточной водой.

• После мытья черешню



Если перед употреблением удален, съедать ягоды, вымытые, храниться в холодильнике.