



КАК ВЫБИРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ? РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Содействие здоровому образу жизни и доступности качественных и полезных продуктов - одна из ключевых целей X5 Group в области устойчивого развития. Именно поэтому компания поддерживает проект Роспотребнадзора про правильное питание здоровое-питание.рф.

Специально к Всемирному дню качества 11 ноября Роспотребнадзор подготовил рекомендации по выбору качественных продуктов. Мы публикуем текст этих рекомендаций.

МЯСО

Структура

Определить свежесть мяса можно, надавив на него подушечкой пальца. Если после этого поверхность приняла прежнюю форму, значит, мясо свежее. Если кусок лежал при комнатной температуре или в охлажденном виде, он теряет плотную структуру из-за разрыхления волокон, и после надавливания мясо не принимает первоначальную форму.

Мясной сок

На ощупь свежее мясо чуть гладкое и влажное. Если сделать большой надрез и надавить, из него пойдет алый сок. У несвежего мяса сок мутный, поверхность может быть сухой или, наоборот чересчур влажной и липкой.

Цвет

Цвет мяса может варьироваться от светло-красного до темно-бардового. Если он зеленоватый, такое мясо брать не стоит. На куске не должно быть пятен. Могут попадаться темные прожилки, они образуются в результате выделения йода из волокон.

Сало

На поверхности жира не должно быть влаги. Жир может быть совсем светлым или темным, но он не должен быть ярко-желтым или бурым.

Мясо для шашлыка

Опасно покупать мясо на уличных лотках в местах несанкционированной торговли, с машин, вдоль дорог.

Проверьте информацию: упакованные мясные полуфабрикаты, в том числе шашлык, должны иметь название и адрес производителя, дату изготовления, срок годности и условия хранения продукции, в том числе, после вскрытия упаковки. Запах у качественного мяса приятный, иногда с легким ароматом молока. Если вы чувствуете неприятные нотки, можно сделать вывод о том, что мясо подпорчено. Старайтесь приобретать только то мясо, которое вам нравится по цвету, запаху и не вызывает каких-либо подозрений.

Какой маринад выбрать – дело вкуса, но учтите, что маринады на основе молочно-кислых продуктов портятся быстрее, чем маринады из овощей и лимонного сока.

Птица

Тушки

Куриные тушки лучше выбирать небольшие – по 1,5-2 кг, в таком случае вы приобретете птицу с нежным, нежирным мясом.

Изучите тушку: кожа у качественного продукта чистая, бледно-желтого цвета с розовым оттенком, кровоподтеки отсутствуют. Если птица продается без упаковки, подключите обоняние: тухлый и другие посторонние запахи – сигнал для отказа от покупки.

Лучше покупать птицу без маринада, так как недобросовестные продавцы маскируют признаки недоброкачества под специями.

Есть еще один способ проверить качество продукта – дома проткните курицу горячим ножом – запах выдаст испорченное мясо.

Грудка

Качественное мясо имеет приятный нежно-розовый цвет. Длительно хранившийся продукт теряет влагу, становится темно-розовым, а при порче – серым, покрывается слизью.



Окорочка и бедрышки

Мясо окорочков и бедрышек, в отличие от грудки, имеет более насыщенный яркий розовый цвет, а у домашней птицы – даже красный.

Мясные полуфабрикаты

Обратите внимание на внешний вид. Осмотрите упаковку: нет ли дефектов, сохранена ли герметичность. Если есть повреждения, то, скорее всего, продукт испорчен. Форма должна соответствовать традиционному виду, без следов повторного замораживания, заветривания, деформации. Отсутствие «снежной шубы» на полуфабрикатах – это хороший признак, он гарантирует свежесть.

Информативна будет и этикетка. Она должна быть на русском языке и легко читаемой. На ней производитель обязан указывать всю важную информацию о продукте: наименование продукции, массу, срок годности, условия хранения, производителя, показатели пищевой ценности и, конечно, состав.

Качество может зависеть от того места, где вы его покупаете. Мясные полуфабрикаты требуют специальных условий хранения, поэтому покупать их следует только в магазинах, оснащенных холодильным оборудованием, в том числе низкотемпературным. При покупке сопоставьте условия, указанные на этикетке изготовителем, и фактические. Если они не соответствуют, не доверяйте этому продавцу.

Рыба

Свежая рыба

Что нужно сделать при покупке:

1. Понюхать. Свежая рыба рыбой и не пахнет. Однако может быть запах водоема (моря, речной воды и даже тины). Если почувствовали резкий неприятный запах (к примеру, аммиачный), от покупки такой рыбы лучше отказаться.
2. Потрогать туловище. Тушка должна быть упругой, однородной, не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного сорта рыб окраски. Верный признак того, что рыба испортилась, – наличие зеленоватых пятен на брюхе.
3. Уделить внимание жабрам и глазам. У хорошей, свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые, почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте. У свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если глаза «усохли» или «ввалились», значит, рыба провела на прилавке больше времени, чем положено.

Живая рыба

Живая рыба должна проявлять все признаки жизнедеятельности, не иметь механических повреждений, признаков заболеваний и наружных паразитов.

Она должна содержаться в условиях, обеспечивающих ее жизнедеятельность, без ограничения срока годности. Вода в аквариумах должна быть чистой, проточной, достаточно насыщенной кислородом, дехлорированной, с температурой не более 10°C.

Охлажденная и замороженная рыба

Внешние признаки

Ободранная, покореженная, имеющая желтоватый оттенок и темные пятна, потерявшая форму или вообще «рваная» рыба – лучший показатель того, что она была неоднократно разморожена и заморожена вновь. О том же свидетельствует и запах старого жира. Мякоть у такой рыбы слонится и расплывается при размораживании.

Этикетка

Упаковка должна содержать следующие сведения:

- наименование товара;
- состав продукции;
- количество пищевой продукции;
- дата изготовления;
- срок годности;
- условия хранения, которые установлены изготовителем или предусмотрены техническим регламентом Таможенного союза;
- наименование и местонахождение изготовителя;
- показатели пищевой ценности продукта;
- наличие в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (далее – ГМО);
- единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза.



Хранение

охлажденная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше 5 °С;
мороженая пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше минус 18 °С;
подмороженная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре от минус 3 °С до минус 5 °С;

Фрукты и овощи

1. Отдавайте предпочтение местным сезонным овощам и фруктам. Чем меньше времени пройдет между сбором урожая и употреблением плодов в пищу, тем больше полезных веществ в них сохранится.
2. Покупайте фрукты и овощи только там, где соблюдаются условия их хранения: хорошая вентиляция, холодильная камера для скоропортящихся продуктов, отдельные лотки.
3. Главное – внешний вид. Плоды должны быть без повреждений, плесени, пятен гнили, вкраплений пыли, песка, земли, следов химической обработки, прилипших частей упаковки, механических повреждений: надрезов, трещин, вмятин. Они должны иметь однородный цвет и свойственную виду окраску.
4. Обратите внимание на мякоть. Она не должна быть слишком упругой или мягкой, рыхлой. Признак некачественного продукта – разжиженная, вытекающая при нарушении кожицы мякоть с признаками загнивания. Не покупайте овощи и фрукты, поврежденные личинками насекомых.
5. 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.

Молочные продукты

1. Обратите внимание на упаковку. Информация о товаре должна быть читаема:
 - Наименование молока или молочной продукции. Наименование продукта должно указываться на лицевой стороне упаковки с использованием шрифта не менее 3,2 мм, а на таре объемом или массой менее 100 мл (г) не менее 2,8 мм.
 - Название и местонахождение изготовителя продукции – юридический адрес, включая страну или место происхождения продукта. Также на упаковке должно быть название организации, уполномоченной изготовителем на принятие претензий от потребителей на территории Таможенного союза.
 - Товарный знак (марка) (при наличии).
 - Масса нетто.
 - Состав продукта с указанием входящих в него компонентов.
 - Массовая доля жира указывается в процентах. Исключение составляют обезжиренные продукты переработки молока, сыра, сырных продуктов, плавленых сыров, плавленых сырных продуктов. Также на упаковке для сыра, сырных продуктов, плавленых сыров, плавленых сырных продуктов должна быть указана массовая доля жира в сухом веществе (в процентах).
 - Массовая доля молочного жира (в процентах к жировой фазе) указывается на упаковке молкосодержащих продуктов.
 - Содержание в готовом кисломолочном или сквашенном продукте микроорганизмов (молочнокислых, бифидобактерий и других пробиотических микроорганизмов, а также дрожжей – колониеобразующих единиц (КОЕ) в 1 г продукта).
 - Содержание в готовом обогащенном продукте микро- и макроэлементов, витаминов, других используемых для обогащения продукта веществ. Также должно быть указано отношение количества добавленных в продукт веществ к суточной дозе их потребления и особенности употребления продукта.
 - Срок годности продукции – то есть период, по истечении которого пищевой продукт считается непригодным для использования по назначению. Срок годности указывается после слов «годен до», «употребить до», «использовать до».
 - Условия хранения продукта. Обязательно должны быть указаны условия хранения после вскрытия упаковки, если качество и безопасность продукта при этом меняются.
 - Обозначение стандарта или технического документа изготовителя, в соответствии с которым производится продукт переработки молока.

Также обращайтесь внимание на целостность упаковки. Она не должна быть повреждена.

2. Внимательно осмотрите внешний вид продукта. Если увидите плесень, скисание, брожение или слизь, верните товар продавцу.
3. Покупайте только в специализированных торговых предприятиях, обеспеченных необходимым холодильным оборудованием для сохранения качества и безопасности молочной продукции.

Крупы

1. Отдавайте предпочтение крупам в прозрачной упаковке – так можно оценить внешний вид продукта, наличие примесей и амбарных вредителей. При этом следует обращать внимание и на герметичность упаковки: она должна быть цельной, неповрежденной.
2. Изучите информацию на упаковке. Должны быть следующие данные:
 - наименование крупы, вид, сорт;
 - дата изготовления (месяц, год);
 - наименование и адрес предприятия-изготовителя;



- масса нетто;
- срок годности;
- пищевая ценность продукта;
- наименование и номер документа, в соответствии с которым произведена крупа (ГОСТ, ТУ).

[Ссылка на публикацию](#)