

Рекомендации по выбору фруктов и овощей в летний период.



Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов.

Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету. Так, плоды желтого и оранжевого цвета богаты каротины каротиноидами, их более 600 видов, но самым известным продолжает оставаться бета-каротин или провитамин А. Все каротиноиды являются антиоксидантами, обладают антираковыми свойствами и укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза, морковь, манго, тыква, облепиха и др. Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др. Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д. Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

Основными нормативно-правовыми актами, регламентирующими требования к реализации плодоовощной продукции в Российской Федерации, являются технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», технический регламент Таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки», санитарные правила СП 2.3.6.3668-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям деятельности торговых объектов и рынков реализующих пищевую продукцию», «Правила продажи по договору розничной купли-продажи», утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 31.12.2020г. № 2463.

Согласно требованиям санитарных правил СП 2.3.6.3668-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям деятельности торговых объектов и рынков, реализующих пищевую продукцию» продажа плодоовощной продукции должна осуществляться в специализированных плодоовощных магазинах, отделах и секциях, специально предназначенных для этих целей. Запрещается реализация загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов. В период массового поступления картофеля и свежей плодоовощной продукции допускается продажа овощей и фруктов, бахчевых культур с лотков, тележек и на открытых, специально оборудованных для этих целей площадках. При этом не допускается реализация картофеля, свежей плодоовощной продукции, в т.ч. бахчевых культур, навалом, с земли, продажа бахчевых культур частями и с надрезами.

Плодоовощная продукция согласно требованиям технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» должна сопровождаться декларацией о соответствии и товаросопроводительной документацией. *Чтобы убедиться в безопасности продукции, потребитель вправе потребовать продавца ознакомить его с товарно-сопроводительной документацией на товар, содержащей по каждому наименованию сведения об обязательном подтверждении соответствия (сертификат*

соответствия либо сведения о декларации о соответствии с указанием органа, выдавшего документ, его номера и срока действия).

Плодоовощная продукция, находящаяся на хранении и в реализации, должна сопровождаться информацией об условиях хранения и сроке годности. В случае, если осуществляется реализация пищевой продукции, неупакованной в потребительскую упаковку, или часть информации размещена на листах-вкладышах, прилагаемых к упаковке, продавец обязан довести информацию о такой продукции до потребителя.

Для того, чтобы быть уверенными в происхождении и качестве приобретаемых овощей и фруктов и не стать обманутыми недобросовестными продавцами, предлагаем потребителям следовать несложным правилам при покупке плодоовощной продукции:

- отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов, в ранних велика вероятность повышенного содержания нитратов;
 - особое внимание обращайте на места покупки сельхозпродукции. Рекомендуется приобретать овощи, фрукты, бахчевые в специализированных местах торговли: сельскохозяйственных рынках, магазинах, павильонах, где реализуются товары, прошедшие санитарно-ветеринарную экспертизу в лабораториях, подведомственных органам ветеринарного надзора, что гарантирует безопасность сельскохозяйственной продукции;
 - не стоит приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к причинению вреда жизни и здоровью, возникновению и распространению инфекционных заболеваний;
 - при покупке продукции обращайте внимание на санитарно-техническое и гигиеническое состояние торговой точки, условий для соблюдения правил личной гигиены персоналом.
- Также при выборе овощей и фруктов необходимо учитывать следующие моменты:**
- при покупке помидоров на веточке нужно обратить внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит, помидоры были сорваны не так давно, и они свежие. А если ветка высохшая, неровная, то плоды несвежие;
 - приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не следует делать покупку, если плоды имеют зеленые пятна. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество соланин;
 - при выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений;
 - если вам предстоит покупка яблок, обратите внимание на их кожуру. Если она скользкая и липкая, значит, фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, тщательно промыть их водой, чтобы удалить остатки мыла. Можно удалить с такого яблока кожуру.

Во избежание острых кишечных паразитарных заболеваний перед употреблением, овощи, фрукты и ягоды необходимо тщательно промыть под проточной водой. Перед мытьем ягод не надо удалять зеленые листики чашечки; промойте ягоды в дуршлаге под струей чистой воды. Замачивать ягоды на длительное время не рекомендуется, в результате они теряют вкус и аромат, быстрее портятся. Будьте внимательны при выборе плодоовощной продукции и ягод.