Как правильно выбрать безопасные продукты к Масленице

Наступает традиционный русский праздник - Масленица, характеризующийся, прежде всего, обильной и сытной пищей, среди которой блины являются основным угощением и символом праздника.

В преддверии этого праздника считаем необходимым остановиться на том, как правильно выбирать безопасные продукты, традиционно используемые при приготовлении блинов.

При изготовлении домашних блинов используйте только доброкачественные продукты: яйца, муку, молоко, масло сливочное, сметану, масло растительное. При приобретении пищевых продуктов обратите внимание на наличие необходимой информации на маркировке продукта, в том числе о сроке годности, дате изготовления, наименовании изготовителя, внимательно изучите состав пищевого продукта, при возможности оцените внешний вид товара. Не покупайте молочные продукты, если они хранились без охлаждения.

При выборе молока необходимо обращать внимание на целостность упаковки и соблюдение условий хранения при продаже. Сырое молоко можно купить на рынке, но только если у продавца есть разрешение ветеринарно-санитарной лаборатории, а перед употреблением его надо обязательно прокипятить.

При покупке яйца куриного обратите внимание на внешний вид яйца: на скорлупе не должно быть трещин, перьев, следов загрязнения. Реализация яиц с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой» запрещена. Не забывайте проверять качество яиц в местах их продажи на овоскопе.

При выборе сливочного масла следует обратить внимание на его состав. В настоящем сливочном масле не должно быть растительных жиров, должны фигурировать только сливки и цельное молоко, иногда соль. Лучше сохраняется масло, упакованное в фольгу.

У хорошей муки приятный, немного сладковатый, вкус. Лучше покупать муку в бумажных пакетах, чтобы она могла «дышать» и дольше сохранять свои свойства. Важно, чтобы мука была сухой и слегка поскрипывала между пальцами.

Покупая сметану, обратите внимание на состав - в традиционной сметане никаких растительных жиров, ароматизаторов, загустителей, консервантов быть не должно.

Выбрать качественное растительное масло можно, обращая внимание на срок годности, чем ближе масло к истечению срока годности, тем выше показатель его перекисного числа, который влияет на окисляемость продукта и придает прогорклый вкус маслу. Следует оценить цвет и степень чистоты продукта: чем светлее рафинированное масло, тем оно лучше и больше очищено, помутневший осадок – первый признак испорченности. Хранить ёмкость с маслом нужно в темном месте: на закрытой полке или холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е – природный антиоксидант, содержащийся в масле.

При выборе готовых замороженных блинов в магазине необходимо обращать внимание на внешний вид упаковки и продукции, условия хранения и сроки годности, состав продукта. Необходимо оценить целостность упаковки и отсутствие дефектов, вызванных неправильным хранением и транспортировкой. Если блины в упаковке слиплись, это свидетельствует о неправильном их хранении и повторном замораживании.

Если вы решили перекусить в местах, где проводятся уличные гуляния, то обратите внимание на условия реализации продукции: соблюдение правил гигиены продавцом, содержание рабочего места, условия хранения начинок и прочих ингредиентов. Не забывайте о личной гигиене – перед употреблением пищи на улице необходимо обработать руки гигиеническими салфетками.

В целях предупреждения пищевых отравлений, в период подготовки к Масленичной неделе, Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует:

- при любых сомнениях в качестве пищевых продуктов лучше отказываться от их употребления;

- соблюдение правил личной гигиены перед приемом и приготовлением пищи позволит значительно снизить риск возникновения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений;

- хранить продукты следует в холодильнике, не допуская близкого соседства сырой и готовой к употреблению пищи;

- соблюдать сроки годности пищевых продуктов;

- не приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли.

Необходимо помнить, что употребление большого количества жирных и жареных блюд может привести к нарушениям со стороны желудочно-кишечного тракта, в связи с чем необходимо чередовать жареную пищу с овощами, которые нормализуют работу пищеварительной системы организма.

Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, воздержитесь от переедания и избыточного употребления алкогольных напитков.

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