**Рекомендации Роспотребнадзора по выбору качественных рыбных консервов**

Трудно найти человека, который бы хоть раз в жизни не попробовал рыбу, герметично упакованную в банку. Такой продукт удобен в потреблении, его можно взять с собой в дорогу, перекусить в любое время. А вот польза и вред рыбных консервов оспариваются с тех пор, как открылся первый завод.

Полезные свойства рыбы связаны с содержанием в ней витаминов и незаменимых макро-микроэлементов. Однако в консервированной продукции их значительно меньше, так как при термической обработке почти все витамины разрушаются, а вот микроэлементы, такие как магний, кальций, фосфор − сохраняются, а в консервах с томатной заливкой, к тому же и высокое содержание ликопина. Эти вещества необходимы для полноценной работы эндокринной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системы человека.

Однако в консервированной рыбной продукции есть и минусы, и прежде всего, это высокая концентрация соли, что может привести к задержке жидкости в организме и спровоцировать отеки. Избыток соли негативно влияет на состояние кровеносных сосудов мозга.

Кроме того, рыбные консервы – это калорийный продукт, так как в них содержится большое количество растительного масла.

В детское питание рекомендуется использовать только специализированные рыбные консервы для детского питания.

Нельзя покупать консервированную продукцию в местах несанкционированной торговли, с рук, на уличных лотках.

Потребительская упаковка качественной рыбной продукции должна сопровождаться маркировкой, включающей сведения о наименовании продукции, наименовании и месте нахождения изготовителя, дате производства, сроке годности, условиях хранения, составе продукции, пищевой ценности, массе нетто. Обязательно на упаковке должен быть единый знак обращения продукции на рынке стран Таможенного союза.

Маркировка рыбных консервов должна быть понятной, легкочитаемой, достоверной и не вводить в заблуждение потребителей.

При этом методом выдавливания или несмываемой краской на наружной поверхности банок дополнительно указываются знаки условных обозначений:

– дата производства продукции: число – две цифры (до цифры «9» включительно впереди ставится цифра «0»), месяц – две цифры (до цифры «9» включительно впереди ставится цифра «0»), год – две последние цифры;

– ассортиментный знак (от одного до трех знаков – цифры или буквы, кроме буквы «Р») и номер предприятия-изготовителя (от одного до трех знаков – цифры и буквы) (при наличии);

– номер смены (одна цифра) и индекс рыбной промышленности (буква «Р»).

Знаки условных обозначений даты производства, ассортиментного знака, номера предприятия-изготовителя, номера смены и индекса рыбной промышленности указываются с пробелами в один знак или два знака.

Кроме того, в случае изготовления рыбной консервы из мороженой рыбной продукции, в маркировке должны быть указаны слова «произведено из мороженого сырья».

Важно знать, что в обращении на рынке могут находиться только рыбные консервы, соответствующие требованиям технического регламента Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции» (ТР ЕАЭС 040/2016), технического регламента Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011).

Наиболее качественная продукция производится из рыбы, которая не подвергалась предварительному замораживанию. А такое возможно только если производство расположено на плавбазе или рядом с морем.

Консервная банка не должна быть вздутой, помятой, иметь дополнительных повреждений, так как это может свидетельствовать о потере стерильности и начале микробиологической порчи продукта. Если банка хоть немного вздута, то от нее нужно сразу избавиться, так как существует опасность заражения ботулизмом. После вскрытия стоит обратить внимание на внешний вид, отсутствие подозрительных изменений и вкраплений.