**Здоровое питание. Безопасный шашлык**

Приобретайте мясо и другие продукты питания в стационарных организациях торговли и при наличии товаросопроводительной документации (накладную на товар, ветеринарная справка).

**Правила выбора мяса для приготовления шашлыка:**

* Предпочтение отдавайте охлажденному мясу. Замороженное мясо лишено части полезных веществ. Чтобы отличить охлажденное мясо от замороженного и оттаявшего, надо надавить на него пальцем: мясо должно быть упругим.
* У оттаявшего мяса – более интенсивный цвет, рыхлая консистенция и темно – красный мясной сок.
* Обратите внимание на количество жира – оно должно быть умеренным, а жировые прослойки тонкие, белого цвета.
* Берите мясо, которое не липнет к рукам, упругое, а также имеет нейтральный или приятный запах.

Не приобретайте повторно замороженное мясо. Чтобы отличить замороженное мясо от повторно замороженного, нужно прикоснуться к мясу и подержать палец несколько секунд: при нагревании на мороженом мясе останется пятно темного цвета, а повторно замороженное – окраску не изменит.

Шашлык можно приготовить из баранины, говядины, крольчатины, курицы, рыбы, из овощей и даже фруктов. При выборе мяса для шашлыка, отдавайте предпочтение постной свинине (с минимальным содержанием сала) – она легко переваривается. Помните, что говядина тяжела для переваривания, а телятину и ягнятину не рекомендуется употреблять людям с заболеваниями обмена веществ.

В идеале до маринования шашлыка следует отправить мясо на засолку (несколько часов): засыпать солью и небольшим количеством сахара (соотношение 10:1). Засолку смывают, а затем приступают непосредственно к маринованию.

Мариновать мясо следует в кислой среде: начиная от сухих вин, уксуса, заканчивая кисломолочными продуктами (йогурт, кефир) и соком лимона. Такая среда будет способствовать гибели микроорганизмов, а мясо станет более мягким.

Если вы решили купить в магазине замаринованный шашлык, обратите внимание на маркировку. В маркировке указывается сорт мяса (берите только высший или первый!). Найдите в составе консерванты. Лучше, если это будет лимонная кислота, она не так агрессивно действует на слизистую желудка, как диацетат и цитрат натрия. Обязательно найдите дату изготовления и срок годности, обратите внимание на соблюдение условий хранения.

Для транспортировки маринованного мяса желательно использовать термоконтейнеры или термосумки с аккумуляторами льда для поддержания оптимальной температуры хранения скоропортящейся продукции.

Для жарки мяса необходимо использовать древесный уголь, имеющийся в продаже или дрова лиственных пород деревьев (береза, ольха): при горении они не образуют большого количества токсических канцерогенных смол, как это происходит при использовании хвойных парод. Помните, что при приготовлении шашлыка приступать к жарке мяса следует тогда, когда улеглось пламя, а угли подернулись пеплом.

Чтобы уменьшить количество дыма, можно на угли положить алюминиевую фольгу, проделав в ней небольшие отверстия. Это позволит избежать вспышек огня, сохранив жар, и создать условия для минимального образования канцерогенов.

Используйте нежирное мясо, тогда жир не будет капать в костер и образовывать дым.

Если говорить о здоровом шашлыке, можно для жарки мяса использовать специальные электрошашлычницы (вертикальные): жир стрекает в специальную ёмкость и дым не образуется.

При приготовлении шашлыка рекомендуется между кусками мяса на шампуре делать расстояния: во-первых, шампур нагреется — это способствует прожариванию мяса изнутри, а во-вторых, будет создана вентиляция, благодаря которой дым меньше осядет на шашлыках.

Чтобы мясо не подгорало, важно знать, что расстояние между пищей и углями должно быть не меньше 25-30 см.

Несмотря на то, что многие люди любят хрустящую чёрную корочку на шашлыке, её употребление – вредно для здоровья, поэтому врачи рекомендуют срезать обуглившиеся края. Чтобы корочка не образовывалась, стоит чаще переворачивать мясо.

Если вы, разрезав шашлык, обнаружили, что мясо не дожарено, будьте осторожны: употребление такого блюда может вызвать инфекции.

После использования тщательно очищайте решётку гриля и шампуры, чтобы оставшиеся канцерогены не попали в мясо в следующий раз.

К шашлыку оптимально подходят различные овощи и зелень. Клетчатка способствует лучшему пищеварению.

Лучше шашлыка не переедать, но если так случилось, на следующий день старайтесь пить как можно больше жидкости (лучше – воду в чистом виде), употреблять больше овощей и фруктов – клетчатка способствует абсорбированию излишков белкового обмена.

На свежем воздухе, особенно в жару, важно избежать обезвоживания организма, поэтому не забудьте захватить с собой достаточное количество чистой негазированной питьевой воды.

Соблюдайте правила личной гигиены:

* всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи
* желательно с мылом.

Можно использовать влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки.

При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой.

**Приятного аппетита и прекрасного отдыха!**

ИСТОЧНИК: <http://34.rospotrebnadzor.ru/content/180/11736/>