**Рекомендации по выбору плодоовощной продукции, в частности - клубники**



Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Плодоовощная продукция – источник витаминов, ценных питательных веществ, микроэлементов, которые очень необходимы человеку для грядущей зимы. Чтобы свежие фрукты и овощи принесли пользу, управление Роспотребнадзора по Тамбовской области рекомендует придерживаться следующих советов при выборе плодоовощной продукции:

- покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции;

- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;

- продавец должен соблюдать правила личной гигиены, носить чистую санитарную одежду, нагрудный знак организации с ее наименованием и адресом (местонахождением), ФИО продавца;

- продавец (владелец) должен содержать место торговли в чистоте.

Покупая овощи и фрукты необходимо обращать внимание на их внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта, на условия их хранения. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без поврежденной кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах.

Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов запрещена.

Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щетки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Каждый год первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники. С особым нетерпением большинство людей ждут появления в продаже ягод «с грядки».

Как правильно выбрать вкусную клубнику?

Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам:

- ягоды сухие, без признаков гниения;

- цвет однородный, насыщенный;

- листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания;

- поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений;

- запах насыщенный, ягодный.

Признаки ягод, от употребления которых стоит воздержаться:

- ягоды влажные, на поверхности есть пятна;

- отсутствует аромат;

- мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался);

- листики «чашечки» сухие, пожелтевшие, либо – отсутствуют(такие ягоды были собраны давно, либо неправильно);

- окраска неоднородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости);

Определить сладость клубники можно, обратив внимание на черенок ягоды. Если между зелеными листиками и ягодой есть расстояние, то клубника будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она скорее всего будет кислить.

У клубники короткий срок хранения, это нежная и быстропортящаяся ягода. Покупайте ровно столько, сколько Вы готовы съесть за следующие несколько дней.

Если Вы хотите сохранить клубнику на более длительный срок, заморозьте ее в герметичном пакете или емкости для заморозки продуктов.

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, содержит в себе сбалансированное сочетание витаминной и минеральных веществ. Употребление пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Также, в ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Причем фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы. Поэтому клубника особенно рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом, правда, в ограниченном количестве. Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения и наращивания жировой клетчатки, а вот для пополнения энергии организма будет вполне достаточно.

Как мыть клубнику.

- Перед мытьем ягод не удаляйте зеленые листья чашечки и стебель.

- Высыпьте клубнику в большой чистый дуршлаг. Не нужно замачивать ее в воде.

- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды.

- Подождите минуту, пока стечет вода.

- Аккуратно промокните ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.

Следуя рекомендациям управления Роспотребнадзора, Вы сможете избежать нежелательных расстройств в состоянии здоровья.

ИСТОЧНИК: