

Памятка по выбору фруктов и овощей

Польза плодоовощной продукции общеизвестна и неоспорима. Данная продукция, кроме основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), является источником витаминов, микроэлементов, витаминоподобных и биологически активных веществ, пищевых волокон.

Согласно Рекомендациям по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации, объем потребления плодоовощной продукции и фруктов на 1 человека в год должен составлять около 330 кг или около 900 гр. в сутки. Ассортимент данной продукции, круглогодично находящейся в реализации, велик и существенно возрастает в летне-осенний период - период сбора урожая продукции отечественного, в том числе местного, производства.

Чем следует руководствоваться при выборе овощной, плодовой, бахчевой продукции и фруктов, чтобы получить пользу от их потребления, при этом не причинить вреда своему здоровью и не быть обманутым недобросовестным продавцом?

- Рекомендуется потреблять продукты регионального происхождения. Считается, что риск развития аллергических заболеваний ниже, а усвояемость пищевых веществ выше при употреблении продукции местного происхождения.
- При наличии хронических заболеваний с нарушением обменных процессов, поражением желудочно-кишечного тракта, перечень рекомендуемой плодоовощной продукции, необходимо согласовать с лечащим врачом.
- При покупке плодоовощной продукции необходимо обращать особое внимание на место продажи продукции — рекомендуется приобретать овощи, фрукты, в специализированных местах торговли (сельскохозяйственные рынки, магазины, павильоны), где реализуются товары, имеющие документы, подтверждающие безопасность или прошедшие экспертизу в лабораториях, что гарантирует безопасность продукции.
- Не стоит приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, вдоль трасс, на стихийных рынках- их безопасность вызывает сомнение.
- При покупке продукции обращайте внимание на санитарно-техническое и гигиеническое состояние торговой точки, продавец должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, с указанием ее наименования, адреса (местонахождение), ФИО продавца.
- Предпочтение отдавайте приобретению овощей и фруктов, реализуемых в сезон их массового созревания, в раннем периоде велика вероятность повышенного содержания нитратов.
- При выборе овощей и фруктов обращайте внимание на целостность их кожуры (в организациях торговли запрещается реализация загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов).
- В организациях торговли также запрещена реализация бахчевых культур (дыни, арбузы, тыквы) частями и с надрезами, так как микроорганизмы, содержащиеся на поверхности данных ягод, попадают внутрь и накапливаются до количеств, способных вызвать пищевое отравление или инфекционное заболевание.

- Помните, что потребитель вправе потребовать у продавца (для ознакомления) товарно-сопроводительную документацию на товар, содержащую 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).

- Перед употреблением тщательно мойте овощи, фрукты и ягоды в проточной питьевой воде. Сырые овощи и зелень рекомендуется выдерживать в 3-процентном растворе уксусной кислоты или 10-процентном растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой.

ТО Управления Роспотребнадзора
по Самарской области в г. Отрадном