

Как правильно выбрать продукты к Пасхе

В воскресенье 19 апреля 2020 года празднуется Пасха. Основными угощениями этого дня являются пасхальные яйца, кулич, творожная пасха. Нужно помнить, что именно в этот праздник возрастает вероятность возникновения различных расстройств желудочно-кишечного тракта у людей, соблюдавших строгий пост, а также увеличивается риск инфекционных заболеваний.

Давайте вспомним основные правила при выборе пищевых продуктов:

1)внимательно посмотрите маркировку на упаковке. Маркировка пищевой продукции должна быть понятной, легко читаемой, достоверной. Обращайте внимание на дату изготовления, сроки годности продукции, целостность упаковки, соблюдение температурного режима при хранении продуктов в магазине.

Не покупайте продукты неизвестного происхождения в местах несанкционированной торговли. В домашних условиях соблюдайте сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно

2)при покупке яиц обращайте внимание на скорлупу. Скорлупа яиц должна быть чистой, неповрежденной. Каждое яйцо маркируют. На диетических яйцах указывают: вид яиц, категорию и дату сортировки (число и месяц); на столовых - только вид яиц и категорию. Вид яиц при маркировке обозначают: диетические - Д, столовые - С. Категорию яиц обозначают: высшая - В, отборная - О, первая - 1, вторая - 2, третья - 3. На упаковке указана дата сортировки продукции.

В местах продажи яиц по просьбе покупателя проводится проверка их качества на овоскопе.

Перед использованием яйца следует тщательно промыть с мылом под проточной водой. Соблюдайте время термической обработки, варить яйца нужно не меньше 10-15 минут с момента закипания.

Красить яйца можно с помощью специальных пищевых красителей, которые имеются в продаже. На потребительской упаковке красителя должны быть информация об изготовителе, дата выработки, состав красителя, условия хранения и срок годности, знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

Вареные яйца храните в условиях холодильника не более 36 часов.

Не употребляйте сырые яйца во избежание заболевания сальмонеллезом.

2)Творог, приобретенный на рынке, подвергайте термической обработке

Качество творога, вкус, цвет и запах напрямую зависят от технологии производства, массовой доли жира, использования различных пищевых

наполнителей и добавок. У хорошего, качественного творога цвет всегда белый с кремовым оттенком, а запах чуть кисловатый. В нежирном твороге может выделяться сыворотка, но только в небольшом количестве. Консистенция – мягкая, нежно-маслянистая и однородная. При покупке особое внимание стоит обратить на упаковку: в первую очередь, она должна быть герметичной, что гарантирует сохранность продукта. Кстати, она и более гигиенична, ведь риск попадания болезнетворных бактерий почти минимален.

3) При покупке готового кулича обратите внимание на его состав. В хорошем продукте все ингредиенты максимально приближены к домашним, а значит, натуральны: яйца, а не яичный порошок, сливочное масло, а не маргарин, сахар, а не подсластитель. Если в выпечке нет натуральных яиц, кулич очень быстро зачерствеет. Хороший знак, если мякоть кулича желтая: это говорит о том, что производитель использовал натуральные желтки (правда, иногда недобросовестные пекари подкрашивают тесто куркумой. Обман выдаст запах специй). Цвет снаружи должен быть равномерным и коричневым.

Верхушка должна быть сухой. Если она подмокла, кулич может оказаться испорченным еще до окончания срока годности, ведь во влажной среде при наличии большого количества сахара окислительные процессы идут очень быстро. Хороший кулич должен быть цилиндрической формы. Если корочка растрескалась – значит, технология приготовления была нарушена.

Изделия, посыпанные разноцветными шариками, лучше не покупать (особенно для детей), отдайте предпочтение натуральным украшениям – миндальным лепесткам, орехам, сахарной пудре или глазури.

Не забывайте о правилах личной гигиены.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»

Врач по общей гигиене

Семенова Лина Владимировна