



## Как выбрать качественное мясо?



Мясо – продукт ежедневного потребления, особенно если ведешь здоровый образ жизни и следишь за своим питанием. Мясо богато незаменимыми аминокислотами, витаминами В1, В2, В6, РР, В12, биодоступным железом, селеном, цинком. С мясопродуктами в организм поступает значительное количество фосфора, калия и натрия.

Для здорового питания следует выбирать нежирные сорта мясных продуктов.

На 1 прием пищи - 80-100 г говядины, баранины или 60-80 г свинины (кусочек размером с колоду карт), или 80-100 г птицы (куриная ножка), или 1-2 мясные котлеты.

Дома охлажденное мясо следует хранить в холодильнике (при температуре +2...+6°C) отдельно от готовых продуктов (например, в упаковке или контейнере). Замороженное – в морозильной камере, согласно условиям хранения. Следует внимательно ознакомиться с этикеткой, чтобы соблюсти сроки хранения после покупки.

Следует помнить, сырое мясо и мясные полуфабрикаты относятся к скоропортящимся продуктам с короткими сроками годности и строгими режимами хранения. При нарушении условий хранения в мясе достаточно быстро начинаются процессы гниения, развиваются патогенные микроорганизмы, которые могут стать причиной пищевых отравлений.

Поэтому, если вы хотите купить качественный продукт, который будет безопасен для здоровья, обратите внимание на следующее:

Свежее мясо имеет легкий мясной запах, при надавливании быстро возвращает первоначальную форму, если есть вкрапления жира, то они не крошатся, равномерно расположены, белого или кремового оттенка. Есть еще один способ понять, насколько мясо свежее. Необходимо опустить мясо на короткое время в кипяток: при наличии порчи появляется неприятный запах.

Цвет мяса, будь то говядина, свинина или баранина, не должен иметь коричнево-серых или зеленых оттенков. А наличие белого налета говорит о том, что мясо начало портиться. При разделке курицы можно сделать вывод о свежести по костному мозгу: чем он темнее, тем менее свежее мясо.

«Проба ножа» - нагретым ножом производят разрез ближе к костям и, вынув нож, сразу же нюхают. При наличии порчи мяса с поверхности ножа будет исходить неприятный гнилостный запах.

Если мясо в заводской упаковке, то следует обратить внимание на дату изготовления и срок годности, а также на рекомендованные условия хранения.

Выбор между замороженным и охлажденным мясным продуктом может быть не так прост, как кажется на первый взгляд. Если вы уверены в качестве и свежести мяса, то охлажденное, конечно, предпочтительно. Однако, замороженное мясо может не уступать по качеству охлажденному продукту, но стоит дешевле, в том числе, благодаря более длительному сроку хранения. К сожалению, встречаются случаи, когда размороженное мясо выдается продавцом за охлажденное. При этом потребитель переплачивает и теряет возможность дольше хранить такое мясо.

Если у Вас возникнут сомнения, по поводу качества мясных изделий, то можно попросить у продавца предъявить документы, подтверждающие происхождение, качество и безопасность продукта для здоровья человека.

Продажа сырого мяса и полуфабрикатов должна производиться в специальных отделах, отдельно от реализации готовых к употреблению продуктов.

Не покупайте мясо и мясные полуфабрикаты, если:

- продавец отказывается предъявить сопроводительные документы;
- упаковка нарушена, мясо хранится в загрязнённой таре, без этикеток (или листов-вкладышей);
- не соблюдены условия хранения (температура, влажность);
- замороженное мясо – если оно разморожено или было повторно заморожено.

Продавец должен содержать свое рабочее место в чистоте, строго соблюдать правила личной гигиены, носить чистую рабочую одежду (включая специальный головной убор), перчатки. Оборудование и инвентарь, регулярно должны обрабатываться дезинфицирующими средствами.

Будьте внимательны при выборе мясной продукции, не подвергайте свое здоровье риску. По вопросам качества и безопасности мяса можно обращаться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный). Адреса консультационных центров и пунктов размещены на сайтах Управлений Роспотребнадзора.

Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>