

## Эксперт советует

### На что обратить внимание при выборе рыбных консервов: О пользе и вреде рыбных консервов:



Полезные свойства рыбы связаны с содержанием в ней витаминов и незаменимых элементов. Сохраняются ли эти вещества при термической обработке? При термическом воздействии полезные соединения не исчезают, видоизменяется состав первоначального сырья. В рыбном консервированном продукте есть фосфор, насыщенные жирные кислоты, которые необходимы для полноценного развития и питания мозга. Помимо этого, в рыбе содержание антиоксидантов бетакаротина и ликопина достигают наивысшего пика полезности, именно в процессе термической обработки при наличии высокой температуры. Употребление рыбных продуктов благоприятно для хорошей деятельности эндокринной системы человека. Стоит потреблять натуральные консервы из рыбы при тяжелой физической нагрузке.

Несмотря на множество полезных свойств есть категория людей, которым не стоит «увлекаться» консервами. Ведь в них много специй и соли. Они обеспечивают задержку жидкости, приводят к отекам, повышают холестерин. Большое количество соли отрицательно действует на кровеносные сосуды мозга. В продуктах обычно есть консерванты, большое употребление химии вредно для здоровья. Наличие растительного масла увеличивает калорийность, поэтому лучше не употреблять слишком много консервов при избыточном весе. Рыбные консервы нежелательно давать детям до 3 лет. Злоупотреблять ими не следует при: почечной недостаточности; гипертонии; остеопорозе. Чаще всего рыбные консервы упаковываются в металлическую тару, что делает невозможным оценить визуально содержимое банки. Поэтому самое важное при выборе – осмотреть банку, изучить этикетку и разобраться в маркировке, выбитой или напечатанной на крышке.

1. **Маркировка** должна быть выпуклой, а не утопленной внутрь банки, это делается для того, чтобы защитить покупателя и не позволить недобросовестным продавцам менять срок годности. Маркировка должна быть нанесена несмываемой краской. Если цифры легко стереть или они вдавлены внутрь-это фальсификат. Как прочитать маркировку?

Первый ряд – это дата изготовления (число, месяц, год). Второй ряд – это обозначение вида рыбы, находящейся внутри, и номер предприятия-изготовителя.

Третий ряд – это номер смены и знак Р (индекс рыбной промышленности).

Информация на бумажной этикетке должна совпадать с маркировкой на крышке или дне банки.

2. **Внешний вид**- металл из которого сделана банка не должен быть потемневшим, иметь следы ржавых пятен. Сама банка должна быть целой не помятой, не раздутой, без глубоких царапин, этикетка аккуратно приклеенной.

3. Консервы из свежей рыбы могут быть приготовлены только на предприятиях, находящихся рядом с морем. Если производитель из средней полосы России, то консервы производятся из замороженных продуктов. Вступивший в силу с 01.09.2017 технический регламент на рыбную продукцию требует от производителей указывать в маркировке факт использования замороженного сырья при изготовлении продукции.

4. Обязательно потрясите банку перед покупкой: если вы слышите, как куски плещутся в заливке, скорее всего, рыбы внутри совсем мало. Отдавайте предпочтение плотно набитым консервам.

5. Обратите внимание на состав. Лучше всего, чтобы в составе рыбных консервов было как можно меньше ингредиентов. В идеале это рыба, растительное масло, немного соли и никаких консервантов.

6. Внешний вид продукта после открытия банки тоже играет роль. Внимательно присмотритесь к цвету мяса. Если рыба бледного оттенка, то, скорее всего, выловили ее давно. Правильное рыбное мясо должно быть чуть розоватое. Соус должен быть не мутным, без посторонних предметов. Аромат должен быть рыбным, вызывающим аппетит. Кусочки рыбы после открытия баночки должны быть порционными, целыми, не разваливаться даже при выкладывании на тарелку

**Важно!** Нельзя хранить содержимое консервов в той же банке после вскрытия. Их необходимо переложить в тарелку или стеклянную тару и накрыть крышкой. Употребить продукт нужно в течение суток, так как при попадании кислорода в банку начинается окисление и появляется риск серьезного отравления.

7. Не приобретайте консервированную рыбную продукцию в местах несанкционированной торговли, в отсутствии условий для хранения и реализации продукции, отсутствия сопроводительных документов, подтверждающих качество и безопасность, а также продукцию домашнего изготовления.

8. Обращайте внимание на стоимость. Еще никогда ценный и качественный продукт не стоил ниже среднерыночного ценника, поэтому при выборе консервы нужно сравнить несколько марок и производителей.