

ВЫБИРАЕМ РЫБУ К СТОЛУ

Советы от экспертов Роспотребнадзора

На что следует обратить внимание при покупке рыбы к празднику?

Рыба и морепродукты продукты обеспечивают организм полноценным белком, незаменимыми жирными кислотами (жирная морская рыба), витаминами А, D и группы В, а также йодом (морская рыба) и селеном.

Лучше всего рыбу покупать в специализированных рыбных магазинах, оснащенных холодильным оборудованием и охлаждаемыми витринами, где имеются условия для личного выбора товара. Витрины самообслуживания должны быть оборудованы средствами контроля температурного режима. Живая рыба для продажи должна содержаться в условиях, обеспечивающих ее жизнедеятельность, без ограничения срока годности.

Рядом с прилавком или на упаковке обязательно должна быть приведена информация о продавце, изготовителе и производителе рыбы. На этикетке следует искать обязательные к указанию состав (вид рыбы), вес, дату изготовления, срок годности и условия хранения. Кроме того должны быть указаны наименование и адрес изготовителя рыбы, показатели пищевой ценности, наличие в компонентах, полученных с применением генно-модифицированных организмов. На потребительскую тару морепродуктов, произведенных в хозяйствах аквакультуры, наносят дополнительную надпись: «Продукция аквакультуры».

Упаковка рыбы, отвечающей обязательным требованиям безопасности, должна быть снабжена единым знаком обращения продукции на территории ЕАЭС.

Если приобретаете свежую рыбу, то перед покупкой лучше ее понюхать. Свежая рыба - рыбой не пахнет. Обычно ощущается запах моря, речной воды и даже тины. Если почувствовали резкий, неприятный запах (аммиачный), от покупки такой рыбы лучше отказаться.

Потрогайте туловище рыбы. Структура должна быть упругой, однородной, не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного вида рыб окраски. Верный признак того, что рыбка испортилась - наличие зеленоватых пятен на брюшке.

Несмотря на то, что покупка рыбы без головы обходится дешевле (из-за снижения веса), свежую рыбу лучше покупать с головой. Это позволяет оценить качество и свежесть продукта. У свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если глаза «усохли» или «ввалились», значит, рыба провела на прилавке времени больше, чем положено.

Отдельное внимание стоит уделить жабрам. У хорошей, свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые, почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте.

Если остаются сомнения в качестве рыбной продукции, попросите продавца показать документы, подтверждающие происхождение и качество товара (приходные накладные, декларацию соответствия).

Не следует приобретать рыбу в неустановленных местах торговли, “с рук”. Такая продукция может содержать опасные химические соединения и биологические угрозы. Рыба часто является источником различных паразитарных заболеваний. Наиболее распространенными являются описторхоз, клонорхоз, дифиллоботриозы, анизакидозы.

В целях профилактики заражений паразитами, передающимися с рыбой, специалисты рекомендуют варить рыбу не менее 15 мин с момента закипания, жарить в распластанном виде и обязательно в масле до 20 минут.

Также рыбу можно засолить: мелкую рыбу в течение 14 дней, крупную (длиннее 25 см.) в течение 40 суток с добавлением 1 кг соли на 5 кг рыбы.

Выбирайте качественную и безопасную рыбу – и будьте здоровы!