***Рекомендации Роспотребнадзора по выбору фруктов и овощей в летний период.***

Летние месяцы дарят нам огромное количество фруктов и овощей, которые богаты витаминами, микроэлементами и полезными веществами. О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету. Так, плоды желтого и оранжевого цвета богаты каротиноидами, их боле 600 видов, но самым известным продолжает оставаться бета-каротин или провитамин А. Все каротиноиды являются антиоксидантами, обладают антираковыми свойствами и укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза, морковь, манго, тыква, облепиха и др.

Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др.

Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д.

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источникам антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

 С целью профилактики отравлений острыми кишечными инфекциями и нитратами при покупке и употреблении плодоовощной продукции необходимо соблюдать следующие правила:

- особое внимание необходимо обращать на места продажи сельхозпродукции. Рекомендуется приобретать овощи, фрукты, бахчевые в специализированных местах торговли: сельскохозяйственных рынках, магазинах, павильонах, где реализуются товары, прошедшие санитарно-ветеринарную экспертизу в лабораториях, подведомственных органам ветеринарного надзора, что гарантирует безопасность сельскохозяйственной продукции;

- не стоит приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к причинению вреда жизни и здоровью, возникновению и распространению инфекционных заболеваний;

- при покупке продукции обращайте внимание на санитарно-техническое и гигиеническое состояние торговой точки, наличие условий для соблюдения правил личной гигиены персоналом, обеспеченность санитарной одеждой;

- отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов, в ранних велика вероятность повышенного содержания нитратов;

 - при выборе овощей и фруктов обращайте внимание на целостность их кожуры, не приобретайте бахчевые культуры частями и с надрезами (в организациях торговли запрещается реализация загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов, а также не допускается продажа бахчевых культур частями и с надрезами);

- перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно вымыть под проточной водой.

Чтобы убедиться в безопасности продукции, потребитель вправе потребовать продавца ознакомить его с товарно-сопроводительной документацией на товар, содержащей 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).

Помните, что соблюдая эти простые рекомендации вы и члены вашей семьи будут здоровыми.

Специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.