

Выбор овощей и фруктов в летний период

Летом на прилавках магазинов представлен большой выбор сезонных овощей и фруктов. Однако для получения пользы для организма к их выбору нужно относиться внимательно.

Правила выбора и безопасного употребления овощей и фруктов.

1. Не приобретайте овощи и фрукты в местах несанкционированной торговли, вдоль дорог. Такая продукция может привести к возникновению инфекционных заболеваний.

Не покупайте ранние, несезонные овощи и фрукты, так как они могут содержать химические добавки для раннего созревания.

2. Обращайте внимание на информацию на этикетках. Продавец обязан предоставить потребителю информацию о товаре, в том числе, место и дату сбора урожая, наименование и место нахождения изготовителя, вес товара, дату упаковки, условия хранения и другие сведения.

3. При выборе овощей и фруктов, зелени и ягод обратите особое внимание на их внешний вид:

- плоды должны быть свежими, целыми, не перезревшими;
- обратите внимание на кожуру, она должна быть без повреждений и темных пятен;
- также должны быть сухими. Если овощи и фрукты влажные, то скорее всего были нарушены условия хранения. Откажитесь от приобретения таких продуктов;
- приобретая свежую зелень обратите внимание на цвет, он должен быть ярко-зеленым;
- спелые ягоды имеют яркий цвет, упругие, не влажные и не сухие;
- спелые плоды должны иметь приятный запах.

4. Перед употреблением свежие овощи, фрукты, следует тщательно мыть (возможно использование щетки). Абрикосы, виноград, ягоды и зелень, и другие фрукты которые нельзя потереть, промывайте под струей проточной воды в течение нескольких минут.

Сырые овощи и зелень можно залить прохладной водой на некоторое время, а затем еще раз помыть под проточной водой.

Внимание! Употребление подгнивших, плохо промытых овощей, фруктов, ягод и зелени, может привести к кишечным инфекционным заболеваниям.

В случае приобретения некачественных овощей и фруктов, товара с истекшим сроком годности и других нарушениях, свидетельствующих о недоброкачественности товара, потребитель вправе потребовать замены товара на товар надлежащего качества или возврата уплаченной за товар суммы.

Для этого необходимо обратиться к продавцу с письменной претензией с указанием одного из требований. Претензия составляется в двух экземплярах, на одном из которых делается пометка о принятии. В случае отказа в удовлетворении Ваших требований в добровольном порядке, Вы вправе обратиться в суд за защитой своих прав.