**Консервация продуктов на зиму**

📊 По данным ВЦИОМ, 85% граждан делают домашние заготовки.

🦠 При консервировании важно соблюдать санитарно-эпидемиологические нормы, чтобы не допустить острой пищевой токсикоинфекции- ботулизма.

🦠Бактерия Clostridium botulinum – очень живучий микроорганизм. В естественной среде ее споры встречаются в почве, на растениях и грибах, в пищеварительной системе животных, рыб и птиц. Они могут находиться в состоянии покоя долгие годы. Но как только споры попадают в безвоздушную (анаэробную) среду – например, в банку с огурцами, – начинается активный рост бактерий. Причем они заполняют собой не всю тару, а образуют колонии. Именно поэтому соленья из одной и той же банки могут быть и безопасными, и вредными.

📌Для консервирования выбирайте только свежие фрукты и овощи. Недопустимо использовать лежалые и испорченные плоды.

📌При сборе аккуратно срезайте ножку гриба, чтобы в корзинку не попала земля.

📌Тщательно промывайте то, что собираетесь положить в банку. Не забывайте использовать щетку!

📌Соблюдайте правила стерилизации банок и крышек. Их необходимо кипятить не менее 30 минут.

📌При консервации используйте соль (не менее 10 % соли на 100 г продукта) и уксус.

📌Консервы закрывайте капроновыми крышками – так к содержимому банки остается доступ кислорода, и токсины не образуются.

📌Помните, хранить домашние заготовки нужно в темном и прохладном месте (в холодильнике или в погребе).

📌Вздутые банки незамедлительно выбрасывайте. В них уже полным ходом идет развитие микробов.

📌Заготовки не следует покупать на рынках. Никто не даст вам гарантии, что они абсолютно безопасны.

📌При покупке в супермаркетах обязательно проверьте срок годности и обратите внимание на внешний вид банки.

‼️При употреблении солений, отравленных Clostridium botulinum, вы не почувствуете изменения вкуса или запаха, но последствия для организма будут весьма серьезными.

✔️Следуя рекомендациям территориального отдела вы защищаете себя и своих близких от коварной бактерии и делаете домашние заготовки безопасными.

**В чем причина популярности яблок?**

Яблоки - это вкусно!

🍎хорошо сочетаются практически с любыми продуктами

🍏могут употребляться не только в свежем виде, но и в компоте, пирожках или варенье

🍎при добавлении в салат позволяют получить необычное вкусовое сочетание Яблоки - это полезно!

🍎регулярное употребление яблок связано со снижением риска некоторых видов рака, в том числе колоректального рака, рака полости рта, пищевода и молочной железы

🍏в состав каждого яблока входит пектин, который способен снижать уровень холестерина в крови, замедляя развитие атеросклероза и уменьшая риск сердечно-сосудистых заболеваний

🍎в кожуре яблок содержится антиоксидант кверцетин, обладающий противоопухолевым действием

🛒Как выбрать яблоки?

✔️плод не должен иметь вмятины, пятна и другие повреждения

✔️кожура не должна быть сморщенной

✔️избегайте сильно натертых воском яблок, его сложно будет отмыть, а польза такого яблока сомнительна

Полезен ли яблочный сок так же, как и свежее яблоко? Яблочный сок не равен настоящему яблоку! В соке нет клетчатки, как в целом яблоке, а значительная часть полезных питательных веществ находится в кожуре.