

## О рекомендациях, как правильно выбрать хлебобулочные изделия

Роспотребнадзор напоминает, что хлеб содержит много полезных веществ, которые необходимы организму. В России хлеб традиционно считается основным продуктом питания и потребляется круглый год.

Хлебобулочные изделия чаще всего приобретаются ежедневно. За счет потребления хлеба человек почти наполовину удовлетворяет потребность организма в углеводах, на треть – в белках растительного происхождения, а хлеб из пшеничной обойной или ржаной муки практически полностью удовлетворяет потребность организма в пищевых волокнах и витаминах группы В.

Пищевая ценность хлеба определяется его калорийностью, усвояемостью и содержанием витаминов, минеральных веществ и аминокислот. Содержание витаминов в хлебе зависит от их содержания в муке. Зерно пшеницы и ржи, а значит и мука, лишены витаминов А, С и D. Чем беднее мука отрубями и частичками зародыша зерна, тем меньше в ней витаминов группы В и токоферолов.

Регулярный прием хлеба с пищей имеет и физиологический смысл, что положительно воздействует на работу пищеварительного тракта.

Качество хлеба также зависит от рецептуры, выполнения технологического регламента и условий хранения. Увеличение влажности, повышение кислотности и понижение пористости ухудшают не только органолептические показатели хлеба, но также его перевариваемость и степень усвояемости полезных веществ.

Хлеб, как правило, не служит средой для развития и размножения микроорганизмов, способных вызывать пищевые отравления. Вместе с тем существуют несколько форм микробиологической порчи хлеба: плесневение, картофельная болезнь, поражение пигментообразующими бактериями.

Покупая хлебобулочные изделия обратите внимание на правила выбора хлеба:

- приобретайте хлебобулочные изделия только в стационарных организациях торговли, где созданы условия для реализации и хранения данной продукции;
- внимательно читайте этикетку на упаковке - обязательно должна быть указана информация о местонахождении и наименовании изготовителя, дате изготовления, сроке годности, условиях хранения, а также о составе пищевой продукции;
- отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям, обогащённым витаминами, минеральными веществами, микронутриентами, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола. Такая продукция восполняет от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах;
- не стесняйтесь потребовать сопроводительные документы на хлебобулочные изделия, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность;
- не покупайте изделия с нарушением целостности упаковки или в загрязненной таре.

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

## Творог или творог? Чем полезен творог и как его выбрать?

Каждый с детства знаком с творогом. О пользе этого кисломолочного продукта твердили нам бабушки и мамы, одновременно подслащая очередную его порцию сухофруктами, вареньем, медом. Что же такое творог и как правильно его выбрать?

Творог – это высокобелковый кисломолочный продукт, богатый кальцием и незаменимыми аминокислотами. Содержание белка в классическом 9 %-ном продукте такое же, как в рыбе или мясе, а в обезжиренном – его еще больше. Такой белок усваивается нашим организмом намного легче.

Если говорить о химическом составе творога, то это – сбалансированный продукт, имеющий благоприятное соотношение кальция и фосфора. Именно поэтому его рекомендуют употреблять будущим мамам, а также тем, кто кормит малыша грудью.

Благодаря хорошей усвояемости, питательности и высокому содержанию полезных веществ, творог часто рекомендуют пожилым людям. Незаменим он и в рационе людей с проблемами желудочно-кишечного тракта – кислотность желудочного сока не повышает и не раздражает слизистую оболочку желудка.

Творог бывает обезжиренный, полужирный и жирный:

обезжиренный – с массовой долей жира (м.д.ж.) 1,8%;

полужирный – м.д.ж. 9%;

жирный – м.д.ж. 18%;

фермерский – м.д.ж. 25%.

Как выбрать творог?

Качество творога, вкус, цвет и запах напрямую зависят от технологии производства, массовой доли жира, использования различных пищевых наполнителей и добавок. У хорошего, качественного творога цвет всегда белый с кремовым оттенком, а запах чуть кисловатый. В нежирном твороге может выделяться сыворотка, но только в небольшом количестве.

Консистенция – мягкая, нежно-маслянистая и однородная.

Упаковка – герметичная, что гарантирует сохранность продукта. Она и более гигиенична, ведь риск попадания болезнетворных бактерий почти минимален.

Срок хранения – творог скоропортящийся продукт, даже при пониженной температуре (0 ... +2 °С) качество его быстро ухудшается. Продолжительность хранения традиционных видов творога в холодильнике при температуре +2 ...+6 °С составляет 72 ч (согласно санитарным правилам СанПиН 2.3.2.1324-03). Однако используя современные технологии и виды упаковки, производители могут устанавливать иные сроки годности для своей продукции – от 5–7 суток до одного месяца.

Некоторые предпочитают покупать творог не в магазине, а на рынке – якобы качество «домашнего» творога лучше, и он полезнее. Но не советуем увлекаться творогом, приготовленным в домашних условиях. Такой продукт, как правило, очень высокой жирности, а его микробиологические показатели – далеки от нормы. В «домашнем» твороге с рынка очень часто обнаруживают микробы.

Кроме того, нельзя гарантировать, что на рынке продается именно домашний творог, а не фальсификат с растительным жиром. Если вы все-таки купили творог на рынке, не забудьте подвергнуть его термической обработке.

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

О проведении «горячей линии» по вопросам организации горячего питания обучающихся.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск (далее – Территориальный отдел) информирует о том, что Территориальным отделом проводятся «горячая линия» по вопросам организации горячего питания обучающихся **«01» апреля 2024 г. по «12» апреля 2024 г.** по телефонам 8 (8352)78-44-19, 77-41-40.

Дополнительно сообщаем, что за консультационной помощью по защите прав потребителей и составлением проектов претензий и исковых заявлений можно обратиться в консультационный центр по защите прав потребителей филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск» по адресу: ул.Строителей, 56а, г.Новочебоксарск, Чувашская Республика и по телефону (8-8352) 78-23-44.

Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск проводится личный прием заявителей по вопросам в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения и защиты прав потребителей, входящих в компетенцию территориального отдела. Предварительная запись на личный прием осуществляется в приемной начальника территориального отдела в рабочие дни с 09.00 до 18.00 (обеденный перерыв с 12.00 до 12.45) по адресу: ул. Строителей, 56а, г. Новочебоксарск, Чувашская Республика или по тел.77-06-92.

Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна