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

Фрукты, овощи, ягоды и зелень являются важными компонентами здорового питания, их потребление в надлежащих количествах обеспечивает поступление большинства питательных микроэлементов, клетчатки и витаминов. Кроме того, повышение уровня потребления фруктов и овощей может способствовать замещению пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли.

Чтобы правильно выбрать овощи и фрукты необходимо:

1. Покупать плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, только в установленных местах торговли, что гарантирует безопасность сельскохозяйственной продукции.

2. Не приобретать продукты питания у частных лиц в неустановленных местах торговли, в т.ч. вдоль автомобильных дорог. Употребление такой продукции может причинить вред жизни и здоровью и привести к возникновению и распространению инфекционных заболеваний.

3. При необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов.

Приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не следует делать покупку, если плоды имеют зеленые пятна. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество соланин.

При выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений.

Обратите внимание при выборе яблок на их кожуру. Если она скользкая и липкая, значит, фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, при этом тщательно промыть его водой. Можно удалить с такого яблока кожуру.

Зрелость арбузов определяется по высохшей плодоножке, блестящей поверхности и чистому звонкому звуку при постукивании. Плоды должны быть свежими, зрелыми, целыми, без признаков заболеваний. Нельзя покупать арбузы помятые, треснувшие или раздавленные, недозрелые, перезрелые, пораженные вредителями, заболеваниями, загнившие. Обращаем внимание, что продажа бахчевых культур на разрез запрещена.

Дыни. Зрелость дынь определяют по изменению окраски коры, консистенции мякоти, появлению аромата, отделению семян. Стандартные дыни должны быть свежими, целыми, здоровыми, без признаков заболеваний. Окраска коры и форма плодов — свойственные хозяйственно-ботаническому сорту. Размер по наибольшему поперечному диаметру плодов раннеспелых и мелкоплодных сортов — не менее 10 см, средне- и позднеспелых с круглыми и овальными плодами — не менее 15 см. Не допускаются в продажу дыни раздавленные, треснувшие, помятые, пораженные болезнями, загнившие.

Плоды огурцов по внешнему виду должны быть свежими, целыми, правильной формы, здоровыми, незагрязненными, без механических повреждений, с плодоножкой или без плодоножки, с типичной для ботанического сорта формой и окраской. Мякоть плотная, с недоразвитыми водянистыми, некожистыми семенами. Не допускаются к реализации огурцы загнившие, запаренные, подмороженные, увядшие, морщинистые, желтые, с грубыми кожистыми семенами

Томаты по внешнему виду должны быть свежие, целые, чистые, здоровые, плотные, типичной для ботанического сорта формы, с плодоножкой или без нее, не поврежденные сельскохозяйственными вредителями, неперезрелые, без механических повреждений и солнечных ожогов. Допускаются плоды с незначительными дефектами формы и окраски, с легкими нажимами от тары, незначительной помятостью и зарубцевавшимися трещинами. При покупке томатов на веточке нужно обратить внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит, томаты были сорваны не так давно и они свежие.

При выборе ягод начните с их осмотра на предмет механических повреждений, дефектов. Помятость может быть признаком долгого хранения и, соответственно, несвежести. Обязательно попробуйте на ощупь — должна быть пухлой и упругой одновременно. Обращайте внимание на то, в каких условиях их продают. Они не должны быть чрезмерно влажными либо сухими. Для каждого вида ягод свои оптимальные условия хранения. Например, смородина обязательно должна быть сухой, а вот клюква может быть чуть влажной, но не сухой. Будьте осторожны при покупке ягод не в сезон созревания, т.к. они в основном выращены в теплицах или привезены издалека. Кроме того, как и большинство фруктов, могут обрабатываться пестицидами и другими токсичными препаратами.

Салат, шпинат и щавель должны быть свежими, чистыми, с неогрубевшими листьями зеленого цвета. Допускается не более 2% овощей увядших, огрубевших, запаренных.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск напоминает, что тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

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