**Как правильно выбрать фрукты.**

Плодоовощная продукция согласно требованиям технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» должна сопровождаться декларацией о соответствии и товаросопроводительной документацией. **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).**

**Как выбрать яблоки**

Купить их возможно в любое время года, но при выборе нужно быть очень внимательным. Для увеличения срока хранения и придания яблокам товарного вида их нередко обрабатывают дифенилом. Узнать обработанное яблоко можно по кожуре: она становится скользкой и липкой. В этом случае следует тщательно помыть фрукты с мылом или можно срезать кожицу.

**Бананы**

В идеале имеют яркий однородный желтый цвет и выраженный, но не слишком сильный запах, в противном случае это свидетельствует о том, что банан уже перезрел. Темные точки на кожуре — тоже признак перезревшего плода. Зеленоватый цвет обычно указывает на то, что бананы еще неспелые, но иногда стоит покупать именно их — например, если планируется хранить фрукты пару дней. Не стоит выбирать бананы с оторванной плодоножкой: они подвержены быстрому гниению.

**Гранат**

Из зёрен граната делают сок с ярким, чуть терпким вкусом.

Гранаты в первую очередь рекомендуются при малокровии или при низком уровне гемоглобина в крови, так как имеют в своем составе большое количество железа. Отлично помогают свежие гранаты и при авитаминозе, ведь в них содержится большое количество витаминов (С, В6, В12, Р) и питательных веществ (йод, кальций, кремний). Часто из гранатов делают сок, добавляют зерна в салаты или к мясу. И, конечно, едят просто так.

**Как** **выбрать** **гранат**  
✔️ Покупайте тяжёлые плоды: это говорит об их сочности. Сравните вес двух гранатов одного размера: более тяжёлый скорее всего окажется сочнее.  
✔️ Потрогайте кожуру - под ней должны прощупываться зёрна - и надавите на корочку. Если услышите треск - значит, плод свежий и сочный.

**Как же выбирать мандарины**

1. Отдайте предпочтение тем мандаринам, которые не расфасованы производителем. Так вы сможете выбрать самые спелые, но не испортившиеся плоды, набирая их по одному.

2. На ощупь мандарин должен быть упругим. Слишком мягкие или слишком сухие плоды лучше отложить в сторону: первые быстро испортятся (если уже не испортились), вторые окажутся невкусными и не сочными.

3. Цвет мандарина должен быть равномерным, если сорт предполагает наличие пятен другого цвета, они должны выглядеть типично для этого сорта (грубо говоря, мандарин с зеленым бочком и откровенно неспелый плод различаются внешне).

4. Если есть возможность попробовать мандарин, не пренебрегайте ей. Попросите продавца дать вам самостоятельно очистить его, оценить, как отходит шкурка от мякоти, сколько в нем влаги. Если вам нравится вкус, старайтесь выбрать плоды, похожие на тот, который вы пробовали, из той же емкости (ящик, коробка, прилавок) – с большой долей вероятности вы получите примерно такой же вкус.

Главное полезное свойство мандаринов - большое количество витамина С. Ещё в этих фруктах есть витамины D, K, B1, B2, полезные минералы и эфирные масла. Благодаря такому составу мандарины борются с авитаминозом, повышают иммунитет и очень полезны при простудах. Они даже немного снижают температуру, если вы заболели. А кожура мандаринов облегчает кашель и улучшает пищеварение. Главное полезное свойство мандаринов - большое количество витамина С. Ещё в этих фруктах есть витамины D, K, B1, B2, полезные минералы и эфирные масла. Благодаря такому составу мандарины борются с авитаминозом, повышают иммунитет и очень полезны при простудах. Они даже немного снижают температуру, если вы заболели. А кожура мандаринов облегчает кашель и улучшает пищеварение.

**Как** **выбрать** **виноград**  
✔️ Встряхните гроздь: если ягоды вялые и легко отваливаются, значит они уже давно лежат на прилавке.  
✔️ Изучите внешний вид ягод: они должны быть целыми, упругими, без вмятин и гнили.  
✔️ Выбирайте крупные полные грозди с невысохшим стеблем: эти признаки указывают на свежесть винограда.

Следуйте рекомендациям и будьте внимательны при выборе фруктов.

Химик-эксперт медицинской организации

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в городе Новочебоксарске»

Орлянкова Т.И.