Советы по правильному выбору некоторых продуктов

Выбор продуктов — важный фактор, который влияет на самочувствие и качество жизни человека. «Мы есть то, что мы едим». Эта фраза, сказанная Гиппократом почти две с половиной тысячи лет назад, актуальна и сегодня, когда разнообразие товаров на полках магазинов ставит в тупик, а ведь от выбора продуктов напрямую зависит наше здоровье.

Чтобы на стол попадала качественная и полезная еда, нужно знать, на что обращать внимание во время покупки.

Выбор продуктов питания состоит из двух основных этапов:

Органолептическая оценка товара и упаковки, то есть анализ их внешнего вида, запаха и других характеристик с помощью органов чувств.

Внимательное изучение маркировки — информации, размещенной на упаковке и этикетке

Внешне важно оценить как сам товар, так и его упаковку. Здесь все очевидно. Гнилые пятна, трещины, повреждения, потеки и другие дефекты — все это «кричит» о том, что товар некачественный. В идеале такие продукты просто не должны попадать на полки.

Оценивая упаковку, нужно понимать, сколько продукта реально находится внутри. Небольшое количество содержимого может маскировать необычная геометрическая форма, например углубление на дне.

А вот простота упаковки не должна отпугивать. Чаще всего производители экономят на дизайне, чтобы предложить потребителю качественный товар по доступной цене.

Многие покупатели останавливаются на оценке внешнего вида товара. Однако это только первый шаг на пути к цели приобрести качественные продукты питания. Если товар выглядит хорошо, это не значит, что он соответствует определению «вкусная и полезная еда». К примеру, товарный вид может достигаться при помощи красителей — и не всегда пищевых. Что же делать, чтобы не стать жертвой недобросовестного маркетинга? Ориентироваться на другие критерии свежести — запах, плотность, цвет.

Итак, органолептическая оценка товара и упаковки прошла успешно. Теперь можно перейти к изучению информации, размещенной на упаковке. На что нужно обратить внимание, перед тем как выбрать продукты, и что должно быть указано на этикетке?

Наименование:

Предостеречь от покупки товара ненадлежащего качества может наименование продукта. Если вместо сыра вы держите в руках сырный продукт, не нужно рассчитывать на то, что он состоит из молока. Наименование не стоит путать с названием, которое часто не соответствует ожиданиям. К примеру, йогурт — это кисломолочный продукт, полученный с помощью бактерий Lactobacillus bulgaricus и Streptococcus thermophilus. Если в составе другие микроорганизмы, значит, это йогуртный продукт.

Дата изготовления и срок годности:

У каждого продукта есть свой срок годности, по истечении которого он становится непригодным к употреблению. При этом, как правило, чем меньше срок хранения, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе.

Навести на подозрение должен неестественно длительный срок годности. Например, долго не хранятся качественные молочные продукты, полуфабрикаты, охлажденная рыба.

Состав

Состав — самая информативная часть маркировки. Однако читают его далеко не все. Если на срок годности продуктов питания обращают внимание почти все покупатели, то состав и содержание отдельных ингредиентов изучают лишь не многие.

Ингредиенты, входящие в состав продукта, указаны в виде списка. При этом основные компоненты располагаются в начале. Например, в мясных продуктах это мясо, а в молочных — молоко (если это не так, товар лучше не приобретать)

Помимо основных ингредиентов, в продуктах содержатся дополнительные. Они необходимы, например, для придания продукту текстуры (загустители, эмульгаторы, стабилизаторы), усиления вкуса (глутамат натрия, ароматизаторы) и продления срока годности (консерванты). Именно эти ингредиенты обычно отпугивают потребителей. К категории вредных компонентов относятся трансжиры, которые можно встретить под разными названиями: гидрогенизированные жиры, кондитерский жир, кулинарный жир, маргарин, стеарин.

Чтобы проверять безопасность и регулировать состав продуктов, была создана классификация, в которой всем пищевым добавкам присвоен код в формате «Е-123». Полный перечень добавок Е можно посмотреть на сайте Ассоциации пищевых добавок и ингредиентов.

Наименование продукта, его состав и срок хранения — наиболее важная информация. Однако потребителю необходимы и другие сведения на упаковке:

условия хранения;

пищевая ценность;

рекомендации и ограничения по употреблению (если они есть);

рекомендации по приготовлению (при необходимости);

наличие ГМО;

наличие аллергенов;

материал упаковки;

информация о производителе (наименование, адрес).

Правила выбора основных продуктов:

1.Зона свежести и заморозка (мясо и рыба)

Свежесть мяса можно определить по цвету. Говядина должна быть равномерно красной. При этом молодая говядина имеет более светлый оттенок. Цвет свежей свинины — бледно-розовый, а курицы — бело-розовый. Домашняя птица может иметь желтый цвет.

Насторожить должны заветренные края и налет, а также серый оттенок тушки или жировых прослоек.

Свежие продукты из мяса не имеют резкого запаха.То же самое касается фарша. Он не должен пахнуть специями или луком.

Выбор мяса и рыбы может основываться и на пальпации. Если при нажатии пальцем ямка быстро исчезает — мясо качественное. Оставшаяся вмятина свидетельствует о том, что товар несвежий.

Для выбора рыбы существуют свои правила. В первую очередь следует обратить внимание на жабры. Если они серые — рыба уже подвергалась заморозке. У лежалой рыбы жабры темнеют, а у свежей они красные.

Глаза свежей рыбы яркие влажные и выпуклые. Сухие и сморщенные глаза — признак того, что данный экземпляр, скорее всего, не первый день лежит на прилавке.

Насторожить должны темные пятна и белый налет у основания плавников и в других местах.

О длительном сроке хранения сигнализирует и сильный рыбный запах. Свежая речная и морская рыба имеет едва уловимый запах, а вот прудовая рыба, линь или красноперка могут слабо пахнуть илом или тиной — это нормально.

Замороженные мясо и рыба оцениваются по тем же критериям, что и свежие. Но следует присмотреться и ко льду. Многочисленные трещины говорят о том, что продукт замораживался неоднократно. Кроме того, не стоит приобретать замороженное мясо с вкраплениями крови во льду.

Полуфабрикаты

Охлажденные полуфабрикаты — это продукты с коротким сроком годности, поэтому при выборе нужно смотреть на дату изготовления, срок и условия хранения товаров.

Некачественный продукт легко вычислить по внешнему виду. Например, если котлеты или пельмени слиплись, скорее всего, они заморожены повторно. Деформированные товары тоже должны навести на мысль о нарушении условий хранения.

При выборе овощных смесей важно обратить внимание на отсутствие комков. Слипшиеся части свидетельствуют о том, что овощи размораживались и были заморожены снова[7]. Изморозь на пакете, снег и наледь внутри упаковки говорят о несоблюдении температурного режима при заморозке и хранении.

Следует обратить внимание на способ заморозки. При традиционном способе полуфабрикаты замораживаются в несколько этапов, но так они теряют половину питательных веществ. Лучше, если продукт был заморожен шоковым путем — это быстрая заморозка при температуре –35°С, при которой все свойства товара сохраняются.

Молочная продукция

Молочные быстропортящиеся продукты в первую очередь нужно проверять на соответствие сроку годности и соблюдение условий хранения. На витрине должна поддерживаться температура не более +6°С. В домашних условиях также важно соблюдать правила хранения.

При выборе молочных продуктов стоит заглянуть в разделы «Дата изготовления» и «Состав»: самые свежие товары остаются таковыми недолго; а натуральные продукты не содержат консервантов.

Кроме того, на упаковке не должно быть никаких подтеков и повреждений, она не должна быть вздутой.

Весовые товары, бакалея

Перед тем как выбрать хорошие развесные продукты, убедитесь в отсутствии в смеси мусора. По этой же причине лучше выбирать фасованные товары в прозрачной упаковке.

Хорошую крупу легко определить по цвету. Манная должна быть кремовой или белой, овсяная — серо-желтой, пшено — ярко-желтым. Чем бледнее пшено, тем дольше оно стоит на полке. А вот бледность гречки говорит о натуральности. Ярко-коричневая крупа, скорее всего, прошла тепловую обработку.

При выборе чая нужно обращать внимание на однородность чаинок, насыщенность цвета и запах. Черные чаи имеют сладкий аромат, зеленые — горьковатый.

Овощи и фрукты

Все знают, как должны выглядеть свежие овощи и фрукты. Насыщенные цвета, блестящая поверхность, идеальная форма — все как на рекламном плакате. Однако внешний вид не всегда играет главную роль в выборе овощей и фруктов.

Например, огурцы вырастают неидеальными при колебании температур в дневное и ночное время. Если на прилавке вы видите искривленные огурцы, вероятность того, что это местные овощи, попавшие в магазин на пике зрелости, намного выше. Если вам больше нравятся ровные красивые огурцы, привезенные из Турции, можно остановить выбор и на них. Главное, чтобы товар не был мягким, а в упаковке отсутствовал конденсат.

А вот помидоры действительно должны соответствовать картинкам. Хороший товар имеет равномерный и насыщенный цвет — красный, желтый или розовый в зависимости от сорта. Но даже красивый помидор вряд ли будет вкусным, если от него не исходит характерный аромат.

Яблоки, апельсины, нектарины могут быть не совсем идеальными на вид, но главное, чтобы они пахли как полагается фрукту и не были покрыты восковым налетом.

Выбирая овощи и фрукты, нужно просматривать каждый из них по отдельности: не должно быть трещин и повреждений — они указывают на то, что продукт, помимо витаминов, содержит микробы.

Выпечка и хлеб

Свежесть и качество хлеба проще всего определить по нажатию. Он должен быть мягким. Если при надавливании на батон он проминается до самого основания, но сразу восстанавливает свою форму, — хлеб выпекался в соответствии со всеми технологиями. Исключение составляет лишь продукция, изготовленная из неочищенной пшеницы.

Нетоварный внешний вид выпечки прозрачно намекает, что перед вами несвежий и некачественный продукт. Съев его, вы не получите ни пользы, ни удовольствия.

Если приобретенный товар оказался ненадлежащего качества, можно обратиться в отдел претензий производителя, контакты которого всегда прописаны на упаковке. Также можно оставить обращение с указанием факта нарушения Закона о правах потребителей на сайте Роспотребнадзора.

За получением подробной консультации и правовой помощи  потребители могут обращаться:

— в Общественную приемную Управления Роспотребнадзора по Новгородской области по телефонам 971-106;

— в Центр по информированию и консультированию потребителей  ФБУЗ «ЦГи Э в Новгородской области» по телефону 77-20-38, 73-06-77; Е-mail: [zpp.center@yandex.ru](mailto:zpp.center@yandex.ru)

— на «горячую линию» Единого консультационного центра Роспотребнадзора, который функционирует в круглосуточном режиме, телефон 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный).

В статье использованы материалы: https://www.kp.ru/guide/vybor-produktov.html