

Для того чтобы приготовить вкусные и питательные блюда, мы должны правильно выбрать продукты в магазине. И вот здесь, нас и ожидают различные нюансы – плохое качество, несоответствие содержимого, различные добавки и консерванты. Список можно продолжать до бесконечности, но итог один – плохое здоровье, лишний вес, проблемы с желудком и так далее. Как же научиться покупать на самом деле качественные продукты и не попасть на ловкую удочку рекламы, которая предлагает нам различные продукты, упакованные в яркие и красочные обертки, на которых большими буквами написан текст, говорящий о непревзойденном качестве продукта.

Прежде всего, всегда составляйте список продуктов и совершайте покупки, только согласно перечню продуктов. Включите в список только те продукты, которые полезны, не содержат добавок и растительных жиров. Для этого можно воспользоваться таблицей правильного питания.

Как правильно читать информацию, указанную на упаковке.

Возьмите любой продукт, приобретенный в магазине, и посмотрите, что указано на обертке. Пищевая ценность на 100гр. В этой строке описано, сколько углеводов, жиров и белков приходится на каждые 100гр продукта. Если вы видите, что жиров 3 и более грамм, то это уже говорит о том, что это изделие, принесет вам ожирение.

Далее идут углеводы, количество которых указано в общем виде, но ничего не написано о качестве. А ведь множество видов углеводов, могут воздействовать на организм как сахар и способствуют появлению лишнего веса. А сам сахар, даже, если он указан в малых количествах, может содержаться и в глюкозе, соке, сиропе и так далее. Если на упаковке говорится о наличии сложных углеводов – клетчатке, к примеру, это качественный и хороший продукт.

Обязательно смотрим на первые строки состава продукта – именно они включают в себя наибольшее количество ингредиентов, входящих в состав. Если вы взяли мясные консервы, в составе которых мясо стоит на последнем месте, вполне вероятно, что его там вообще и нет.

Список состава продукта начинается с большего количества ингредиента, к меньшему и это правило важно для всех продуктов. Заметьте, что сахар, должен находиться на самом последнем месте, но и здесь может быть подводный камень в виде сахарозаменителя. Будьте внимательны.

Следующее, не менее значимое замечание – консерванты, ароматизаторы и красители. Этих веществ в качественном продукте, не должно быть по определению.

Читайте информацию на упаковке, написанную мелким шрифтом – здесь указывается энергетическая ценность и прочие, интересные данные о продукте.

Обязательно на ярлыке должна быть информация о дате производства, сроках годности и условиях хранения.

Помните, что все замороженные продукты должны храниться только при минусовой температуре от – 12 до – 30 гр. С, охлажденная продукция хранится в холодильнике при температуре от + 2 до + 6гр. (молочная продукция, колбасные изделия, кондитерские изделия с кремом), или при температуре от 0 до – 8 гр. С (рыбные пресервы, рыба соленая или копченая)

Теперь мы поговорим с вами о том, как отличить качественный продукт от некачественного и рассмотрим самые покупаемые товары.

Молоко:

очень ценный и полезный продукт, но как никто другой, подвергающийся фальсификации и подделке. В магазине вам представлен выбор из нескольких видов молока, различной жирности и способа обработки.

- Пастеризованное – проходит обработку кипячением, во время которого очищается от

вредных бактерий и микроорганизмов. Срок хранения – от 36 часов до 5 суток

- Стерилизованное – обрабатывается механическим давлением при высокой температуре, близко 135 градусов. Из-за такого способа обработки полезные вещества молока, кроме витаминов, погибают. Особой ценностью, такое молоко не отличается, хотя и лучше по качеству, чем сухое.

- Топленое – нежный кремовый оттенок говорит об обработке при температуре не выше 95 градусов, при этом, в нём сохраняются все полезные вещества и вкусовые качества.

**Сыр:**

При покупке сыра твердого сорта, смотрите, нет ли плесени на срезах и в дырочках. Плесень может присутствовать только у сыров, специально предполагающих ее наличие в процессе производства.

**Сметана:**

Когда вы выбираете этот продукт, обязательно смотрите на сроки годности. Если продукт натуральный, он может храниться до 7 суток, при температурном режиме до +6, в герметичной упаковке. Если сметана содержится в негерметичной упаковке, срок хранения не должен превышать 72 часов. Купленная сметана должна быть ровного белого цвета, густой, без кисловатого запаха, комков и расслоенный. Если на поверхности вы видите слой воды – технологии производства были нарушены.

**Цитрусовые – грейпфруты, мандарины и апельсины**

Обязательно посмотрите, какой цвет у фруктов. Если однородный, без пятен, значит апельсины качественные, если нет косточек – это чистой воды гибрид, в котором нет никакого вкуса и пользы он вам, не принесет. Плод должен быть мягким, без белого

налета, который говорит о нарушении условий хранения продукта.

Виноград:

Все ягодки должны быть плотными, не сильно крепко держащимися у корешка, без налета. Этот продукт лучше попробовать перед покупкой.

Груши:

У груши должна быть целая кожура, без пятен и налета, с сильным и вкусным ароматом.

Бананы:

Если вы покупаете обычные бананы, они должны быть длинными, равными, плотно держащимися в связке. Цвет – желтый, красный, но не темный, который говорит о потере полезных качеств у продукта. Зеленоватые бананы, немного недоспелые, положите на пару дней в теплое, темное место до полного созревания.

Абрикосы и персики:

Если продукты при легком надавливании слегка поддаются, кожица бархатная и немножко покрыта ворсинками, а плоды источают приятный аромат – они качественные и спелые.

Яблоки:

Не стоит покупать яблоки, на ощупь скользкие и липкие – это говорит о том, что их обрабатывали составом дифенила, для длительного хранения. Это вещество невозможно смыть ничем и вам придется срезать кожуру перед употреблением.

Мясо и изделия из мяса:

Смотрите на цвет – он должен быть равномерным, красным или розовым, в зависимости от сорта мяса. При надавливании на мясо, углубление должно быстро распрямиться, что говорит о его свежести. Если перед вами темное, бордовое мясо – оно старое и жесткое, розовое с небольшим количеством прожилок – животное было молодым, значит и мясо будет сочным и мягким. Дома возьмите иглу, раскалите ее над огоньком зажигалки и воткните в мясо. Если почувствуете гнилостный запах – качество у этого продукта отсутствует, если запахло просто подгоревшим мясом – оно качественное.

Колбаса варенная:

Чаще всего, на прилавки выкладывают колбасы, в которые добавлены различные вещества, способствующие усилению вкуса и аромата продукта. Если производитель придерживается всех норм и требований, он вводит в состав колбасы только допустимую норму этих веществ и они никак не влияют на ваше здоровье. В противном случае – возможны любые варианты заболеваний. Если вы видите слишком выраженный красный цвет у колбасы – здесь на лицо превышение дозы таких веществ. Как исключение – колбаса кровяная, сосиски копченые.

Оболочка должна прилегать плотно к колбасе, без всяких слизистых прослоек. Ровная поверхность колбасы, однородность наполнения, белый жир или сало – все это говорит о качественном продукте.

Рыба:

Запах рыбы должен быть легким и естественным, глаза слегка влажными, яркими, без мутного налета, жабры, окрашены в яркий, красный цвет, без зеленовато-коричневого

оттенка. Как исключение, идут осетровые, у которых жабры от природы очень темные. Мясо рыбы должно быть плотным. Если вы надавили на спинку рыбы, углубление должно быстро исчезнуть – тогда рыба свежая. При осмотре рыбы, обратите внимание на чешую – блестящая, плотно прилегающая, без повреждений чешуя, говорит о свежести продукта. Рыбий хвост должен быть влажным и плотным. Когда вы разделяете рыбу и отделяете с трудом мясо от костей, это говорит о ее отличном качестве.

### Картофель

Возьмите картофель в руку, при надавливании вы слышите хруст – это качественный и натуральный продукт. Выбирайте клубни, на которых нет пятен – коричневых или зеленых, которые говорят о несоблюдении требований к хранению продукта.

### Огурцы:

Перед покупкой, слегка надавите на него двумя пальцами – если он мягкий, значит уже долго лежит на прилавке и покупать его не стоит. Огурец должен быть равномерного зеленого цвета, без желтых пятен, черенок овоща окрашен в светлый, зеленый цвет. Если черные шипы на поверхности огурца мягкие – покупайте овощ, если твердые и жесткие, при его выращивании были применены химикаты.

### Лук:

Головка лука должна быть твердой, при надавливании он не деформируется и из него не вытекает сок. Кожура – сухая, постороннего запаха быть не должно. Если вы покупаете зеленые перья лука – они должны быть без слизи и белого налета.

### Капуста:

Если на капусте вы заметили темные пятна – это некачественный продукт, на котором поселился грибок, а значит, она выращена с применением нитратов. Здоровую капусту отличают по плотным листьям, толстой кочерыжке и полному отсутствию неприятного запаха.

Помидоры:

Если вы хотите купить помидоры – понюхайте их. Наличие аромата говорит о том, что помидор выращен в природных, нормальных условиях, он вкусный и качественный. Овощ без запаха – сорван зеленым и в нем нет питательных веществ и витаминов. Посмотрите на срез помидора – красные прожилки говорят об отличном качестве продукта.

Морковь:

Должна быть однородной оранжевой или желтой окраски, без пятен, твердая на ощупь.

Уважаемые потребители, будьте внимательны, чаще пользуйтесь своими правами, и тогда, возможно больше будет порядка в предприятиях, где все мы покупаем себе пищу, ведь оттого, что мы кладем себе в рот, напрямую зависит состояние нашего здоровья.