Правильное питание – залог крепкого здоровья на долгие годы. Представить грамотно составленное еженедельное меню без рыбы довольно сложно. Рыба – источник легкоусвояемого белка, микроэлементов, витаминов, но самое ценное в рыбе – жир, который состоит из полиненасыщенных жирных кислот (*омега 3 и омега 6*) и полностью усваивается организмом.

Польза морской рыбы, несомненно больше, чем польза рыбы речной. Помимо того, что она богата йодом и бромом, насыщает наш организм фосфором, калием, магнием, натрием, серой, фтором, медью, железом, цинком, марганцем, кобальтом, молибденом. Витаминный ряд, содержащийся в филе морской рыбы значителен, это витамины группы В (В1, В2, В6, В12), витамин РР, Н, в незначительных количествах витамин С , а также жирорастворимые витамины А и D. Рыба содержит ценнейшие жирные кислоты (линолевая и архидоновая), они входят в состав клеток головного мозга и являются строительным материалом для клеточных мембран, снижают уровень холестерина в крови, минимизируют риск развития атеросклероза и др.

Обладая таким «букетом» полезных свойств, рыба остается низкокалорийным продуктом и входит в состав основной массы диетических меню. Если необходимо сбросить лишний вес и при этом получить массу полезных веществ, нужно выбирать нежирные сорта рыбы, к которым относится треска, минтай, сайда, путассу, щука, макрурус, хек.

Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай, в рамках контрольно-надзорных мероприятий осуществляется надзор за объектами, занятыми производством и оборотом продукции из водных биоресурсов, включая детские образовательные и оздоровительные учреждения. Все проверки проводятся с отбором проб рыбы и рыбопродукции для проведения исследований на соответствие гигиеническим нормативам по показателям качества и безопасности.

Так, в 2017 году отобрано и исследовано по микробиологическим показателям 79 проб рыбы (3 пробы не соответствовали гигиеническим нормативам), по паразитологическим показателям - 98, на содержание радионуклеидов-2, физико-химическим показателям-1. Все исследованные образцы соответствовали требованиям.

Основные нарушения, выявленные в ходе проверок:

- отсутствие документов, подтверждающих происхождение продукции, её качество и безопасность;

- реализация продукции без маркировки, предусмотренной действующим законодательством;

- нарушение условий хранения, в т.ч. правил товарного соседства и параметров температуры, отсутствие холодильного оборудования;

За выявленные нарушение при обороте рыбы и рыбной продукции составлено 37 протоколов об административном правонарушении.

В результате проведённых мероприятий по надзору предупреждено попадание на потребительский рынок 5 кг некачественной рыбной продукции.

Качество и безопасность пищевой продукции, полученной из водных биологических ресурсов, продолжает контролироваться Управлением.

Во избежание получения отравления и приобретения некачественной рыбной продукции Управление рекомендует населению республики:

- рыбу и продукты ее переработки следует приобретать только в местах установленной торговли, где осуществляют торговую деятельность зарегистрированные в установленном порядке организации и индивидуальные предприниматели, осуществляющие производственный контроль за качеством и безопасностью реализуемой ими пищевой продукции;

- обращайте внимание на соблюдение продавцом режима хранения данной продукции, и,

в связи с этим, на наличие холодильного оборудования в данной торговой точке;

- не забывайте проконтролировать соблюдение срока годности конкретного продукта и целостность его упаковки.

- в случае появления признаков пищевого отравления в результате употребления рыбной продукции ни в коем случае не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь за медицинской помощью.