



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 рыбы речной. Рыба и морепродукты богаты не только микроэлементами, Значителен витаминный ряд, содержащийся в филе морской рыбы, 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 других заболеваний.

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 проведения 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.

За 6 месяцев 2018 года в рамках проведения контрольно-надзорных мероприятий отобрано и исследовано по микробиологическим показателям 138 проб рыбной продукции, 5 из них не соответствовали требованиям. Проверено 240 объектов осуществляющих производство и оборот продукции из водных биоресурсов. Всего наложено 218 административных штрафов на сумму 327 000 рублей.

Работа по контролю качества и безопасности пищевой продукции, полученной из водных биологических ресурсов, продолжается, ситуация остается на контроле Управления.

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

Ободранная, покореженная, имеющая желтоватый оттенок и темные пятна, потерявшая форму или вообще «рваная» рыба - лучший показатель того, что она была неоднократно разморожена и заморожена вновь. О том же свидетельствует и запах старого жира. Мякоть у такой рыбы слоится и расползается при размораживании.

Мороженую рыбу можно хранить в домашней морозилке в течение 3 месяцев, лучше в плотной упаковке, чтобы она не иссохла. Размораживать рыбу лучше всего в холодильнике при температуре +5°С и ни в коем случае не в воде - это портит ее вкусовые качества и делает рыбную мякоть похожей на промокашку.

Охлажденная рыба - это качественный, сохранивший свою питательную ценность, витамины и минеральные вещества, а также первозданный вкус продукт. Охлажденная - это значит обработанная холодом с температурой примерно от 0 до - 2°С, то есть близкой к замерзанию, но все же не замороженной:

- охлажденная тушка рыбы должна быть покрыта тонким слоем прозрачной (но не белой!) слизи и иметь характерный для данного сорта рыбы цвет;

- чешуя должна блестеть и держаться очень крепко;

- при надавливании на спинку не должно оставаться никакой ямки - это показывает, что мякоть свежая и упругая. А вот долго не исчезающая ямка покажет, что рыбу замораживали и размораживали;

- глаза у хорошей рыбы округлые, выпуклые и прозрачные, а не впавшие и не мутные;

- жабры - розовые или красные (а у осетровых рыб - темные, с красноватым оттенком), но не блеклые и не коричневые! Белая слизь на жабрах - плохой признак;

- запах у свежей рыбы свежий и чуть сладковатый, но не слишком рыбный или тинный, хотя некоторые сорта речной рыбы могут чуть «отдавать» тиной, и для ликвидации этого запаха их специально промывают в холодной соленой воде;

- хвост должен быть прямым, а не загнутым вверх или высохшим;

- брюшко - плоское, не вздутое и без каких бы то ни было пятен;

- если опустить такую рыбу в воду, она должна утонуть. Всплывает брюхом кверху несвежая рыба;

- филе, в идеале, должно быть очень ровно нарезано, на вид полупрозрачное и плотное.

Охлажденную рыбу лучше сразу пускать на стол - при заморозке в домашней морозилке она утратит половину своих полезных свойств и вкуса.

Потребителям рекомендуется при покупке рыбы быть внимательными и смотреть этикетку, где обязательно должны быть указаны дата выпуска, дата упаковывания и сроки годности.

Предупреждаем!

Следует воздержаться от приобретения рыбной продукции «с рук». Приобретая продукты у частных лиц в несанкционированных местах, граждане подвергают себя и своих близких неоправданному риску. Торговля в таких местах, как правило, осуществляется лицами, не прошедшими медицинского освидетельствования и гигиенического обучения, зачастую с земли или с ящиков, из багажников автомобилей и т.д. Продукция не имеет необходимых документов о её происхождении, качестве и безопасности. Производство, доставку, реализацию данного товара, а также здоровье людей, которые торгуют «с рук», никто не контролирует. Следовательно, и ответственность за качество и безопасность такой продукции никто не несет. Продукция, реализуемая в подобных местах потенциально опасна возможностью пищевых отравлений и инфекционных заболеваний (в том числе пищевыми токсикоинфекциями, ботулизмом). Крайне рискованно приобретать у случайных людей вяленую рыбу. Употребление вяленой в домашних условиях рыбы чревато тяжелыми отравлениями.