Рассказывает официальный представитель Роспотребнадзора Екатерина Головкова.

– На что стоит обращать внимание при покупке?

– В первую очередь проверьте дату на упаковке, чтобы купить наиболее свежий продукт. Правда, обычно там указывают дату сортировки, но она вряд ли сильно отличается от даты производства. Лучше выбирать производителя, который находится наиболее близко к вашему местоположению, так как длительная транспортировка может негативно сказаться на качестве продукта. Осмотрите содержимое упаковки – яйцо должно быть без сколов, трещин и не слишком грязным. А вот цвет и небольшие шероховатости на скорлупе значения не имеют.

– Многие потребители спорят, какие яйца лучше: крупные или мелкие? Что можно на это ответить?

– Размер яиц, которые несет курица, может зависеть от нескольких факторов. Во-первых, от породы. Во-вторых, от возраста курицы: чем старше птица, тем крупнее яйца она несет. В зависимости от размера различают следующие категории куриных яиц: С0 (большое: от 65 до 75 г), С1 (среднее: от 55 до 65 г), С2 (маленькое: от 45 до 55 г). Стоит запомнить простое правило: чем больше цифра, тем меньше размер самого продукта. Более мелкие яйца полезнее отборных, что подтвердили некоторые экспертизы. Оптимальное соотношение омега-6 и омега-3 жирных кислот оказалось в яйцах первой категории.

– От чего зависит цвет яиц и яркость желтка? Влияет ли это на вкус продукта?

– Курицы с темным окрасом обычно несут коричневые яйца, а птицы со светлым окрасом – белые. Цвет не влияет на вкусовые качества продукта и зависит только от породы несушки. Что касается цвета желтка, то этот параметр зависит от состава рациона и возраста кур – чем старше несушка, тем ярче желток.

– Правильно ли хранить яйца в специально отведенном для этого отсеке дверцы холодильника?

– Не стоит хранить яйца в дверце холодильника: от постоянной тряски при его открывании и закрывании куриное яйцо может треснуть. Кроме того, обычно в этой части холодильного шкафа теплее, чем в основном отсеке, что тоже уменьшает срок хранения продукта. Лучше всего держать яйца в ящике для хранения овощей, не вынимая из картонной упаковки, в которой они продавались, причем лежать они должны узким концом вниз. При комнатной температуре яйца столовые хранятся до 30 дней, в холодильнике – до 90 дней. Помните, что перед употреблением, даже если вы собираетесь варить яйцо, его обязательно нужно помыть, так как на яичной скорлупе может жить бактерия сальмонелла – возбудитель тяжелого инфекционного заболевания.

Больше статей о здоровом питании .