

Мясо всегда было, и будет оставаться важнейшим источником питания человека. Телятина, говядина, мясо птицы или баранина - все эти продукты содержат незаменимые аминокислоты, столь важные для поддержания активной жизнедеятельности человека. Мясо поставляет в наш организм хорошо усваивающийся белок и железо. Сухожилия и прочие виды соединительной и мышечной ткани мяса содержат коллаген, без которого не могут функционировать наши суставы, сосуды и кожа. Качественное мясо незаменимо для поддержания здоровья детей и пожилых людей, а также всех, кто нуждается в особом восстановительном режиме, например, после ожогов, травм или болезней.

Сегодня у нас есть возможность приобрести как охлажденное, так и замороженное мясо. Поговорим о том, как не ошибиться в выборе и приобрести действительно качественную продукцию.

Качественное охлажденное мясо должно иметь:

1. характерный именно для данного вида мяса цвет (телятина обычно розовато-серого цвета, баранина - красно-коричневая, говядина имеет четко выраженный красный цвет);
2. тонкую корочку бледно-красного цвета;
3. плотную консистенцию (при нажатии пальцем ямка быстро выравнивается);
4. свежий запах без посторонних оттенков;
5. жир светлого (кремового или белого) цвета.

Поверхности срезов доброкачественного замороженного мяса имеют красный цвет с

серым оттенком, который образуют мельчайшие кристаллы льда. Замороженное мясо должно быть твердым на ощупь, а при постукивании издавать четкий звук. Подтаявшая (например, при надавливании пальцем) часть куска мяса должна иметь ярко-красный цвет.

Несмотря на некоторые особенности национальной кухни в разных странах, сырое мясо и мясо, подвергшееся недостаточной термической обработке, есть нельзя.

Если внешний вид или запах охлажденного мяса вызывает у Вас сомнения в его свежести, мы также не рекомендуем употреблять его в пищу.

Этот критерий просто и надежно поможет сохранить Вам здоровье.

С замороженным мясом ситуация сложнее. Качество замороженного мяса полностью зависит от заморозки и соблюдения правил температурного режима хранения. Мясо не рекомендуется хранить длительно даже в замороженном виде. Транспортируемое мясо часто подвергается разморозке, что негативным образом отражается на качестве продукта, т.е. теряются все полезные свойства. Кроме того, необходимо быть уверенным, что мясо было заморожено вскоре после забоя скота, пока не начался процесс разложения. К сожалению, в наши дни степень качества мяса часто незаконно завышается, и на российские прилавки попадает размороженное или повторно замороженное мясо животных, в выращивании которых использовались гормоны роста и которые не отличались хорошим здоровьем при жизни.

Чтобы оградить себя от недобросовестных производителей, будьте внимательны. Читайте все наклейки и этикетки на упаковке продукта. Гарантией высокого качества мяса являются декларации соответствия требованиям технических регламентов Таможенного союза, ГОСТ. Обращайте внимание на цвет и запах продукта, и не стесняйтесь задавать вопросы продавцам.