

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.

Никогда не попадайтесь в ловушки, расставленные в магазинах и созданные для того, чтобы потребитель приобрел совершенно не нужные вам продукты. К примеру, в отделе кофе, будет стоять аромат натурального, только что сваренного кофе, и вы обязательно захотите выпить чашечку. А для этого вы купите пакет кофе (хотя у вас дома уже есть). Или в отделе выпечки – просто невозможно пройти мимо румяных, с золотистой корочкой булочек и неважно, что они в своем составе не содержат ничего питательного – главное, какой аромат!

Так же ловкие менеджеры магазинов специально организуют подсветку продуктов, которая делает товары такими привлекательными.

Теперь проведем небольшой ликбез, 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.

Теперь поговорим 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 предоставлен 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°. 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°, при этом, в нём сохраняются все полезные вещества и вкусовые качества.

Сыр:

При покупке сыра твердого сорта, смотрит, 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! Помните, выбор всегда за Вами. Выбирайте качественные продукты и будьте здоровы!