

## Рекомендации гражданам: О выборе качественных рыбных консервов

**Рыба** – важный компонент здорового рациона питания взрослых и детей.

Рыба, приготовленная и сохранённая способом консервации, во многом не уступает свежей рыбе по содержанию основных питательных веществ.

Качественные рыбные консервы - источник полноценного белка, цинка, витамина D, B12, железа, йода, магния, калия, селена и омега-3 жирных кислот.

На прилавках магазинов, в настоящее время представлен широкий ассортимент консервированной рыбной продукции.

К наиболее популярным вариантам консервированной рыбной продукции относятся:

Натуральные (собственном соку), в масле, в томатном соусе, паштеты, пасты, рыбоовощные консервы.

Выбирая качественные и безопасные рыбные консервы, обращайте внимание на упаковку, маркировку и состав продукта.

### Упаковка

Рыбные консервы должны быть герметично упакованы в жестяные или стеклянные банки.

Если при осмотре упаковки обнаруживаются следующие признаки нарушения целостности, откажитесь от покупки:

**Бомбаж** – вздутие банки с обеих сторон. Появляется при замораживании содержимого или при размножении в консервах бактерий, в том числе и возбудителя ботулизма.

«Хлопуша» – выпуклость на доньшке, исчезающая при нажатии на одном или возникающая на другом конце.

Подтеки на поверхности банки.

Ржавчина по закаточному шву, ржавый налёт на поверхности банки.

### Маркировка

Маркировка наносится на крышку или дно банки рыбных консервов.

Знаки условных обозначений маркировки должны быть выпуклыми (выдавлены изнутри) или нанесены краской, исключая возможность стирания. Знаки маркировки располагаются в три ряда отражают следующую информацию:

**Первый ряд** - дата изготовления продукции (число, месяц, год).

**Второй ряд** – ассортиментный знак, обозначающий вид рыбы, находящейся внутри, и номер предприятия-изготовителя.

**Третий ряд** – номер смены и знак р (индекс рыбной промышленности). Лучшие условия для хранения рыбных консервов – в сухом прохладном месте, при температуре от 0 до 15 – 20 °С, и относительной влажности воздуха не выше 75%.

**Важно!** После вскрытия жестяной банки, её содержимое надо переложить в ёмкость из стекла или пищевого пластика. Хранение продукта непосредственно во вскрытой банке недопустимо.

Выбирайте размер банки, в соответствии с вашим реальными потребностям.

Приобрести большую упаковку может показаться выгодным решением, но после вскрытия рыбные консервы не переносят длительного хранения и быстро портятся.

С точки зрения здорового питания, оптимальный выбор – консервы, изготовленные из рыбы в собственном соку, в составе которых только рыба, соль и специи.

Консервирование в масле значительно увеличивает калорийность и содержание жира в конечном продукте.

Консервирование в томатном соусе увеличивает калорийность и содержание сахара в конечном продукте.

Рыбные консервы не могут в полной мере заменить свежую рыбу, но могут стать хорошим дополнением к здоровому рациону питания.