

## О выборе плодоовощной продукции

Плодоовощная продукция – источник витаминов, ценных питательных веществ, микроэлементов, которые очень необходимы человеку для грядущей зимы. Чтобы свежие фрукты и овощи принесли пользу, рекомендуем придерживаться следующих советов при выборе плодоовощной продукции:

- Покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции.

- При необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов.

- Продавец должен соблюдать правила личной гигиены, носить чистую санитарную одежду, нагрудный знак организации с ее наименованием и адресом (местонахождением), ФИО продавца.

- Продавец (владелец) должен содержать место торговли в чистоте.

Покупая овощи и фрукты необходимо обращать внимание на их внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта, на условия их хранения. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без поврежденной кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах.

Обратите внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов запрещена.

Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щетки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Каждый год первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники.

Как правильно выбрать вкусную клубнику? Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам:

- ягоды сухие, без признаков гниения;
- цвет однородный, насыщенный;
- листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания;
- поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений;
- запах насыщенный, ягодный.

От употребления которых стоит воздержаться если ягоды влажные, на поверхности есть пятна, отсутствует аромат, ягоды мягкие (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался), листики «чашечки» сухие, пожелтевшие, либо отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно), окраска неоднородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

У клубники короткий срок хранения, это нежная и быстропортящаяся ягода. Покупайте ровно столько, сколько Вы готовы съесть за следующие несколько дней.

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, содержит в себе сбалансированное сочетание витаминной и минеральных веществ. Употребление пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Также, в ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Причем фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы. Поэтому клубника особенно рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом, правда, в ограниченном количестве. Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения и наращивания жировой клетчатки, а вот для пополнения энергии организма будет вполне достаточно.

### Как мыть клубнику

- Перед мытьем ягод не удаляйте зеленые листья чашечки и стебель.
- Высыпьте клубнику в большой чистый дуршлаг. Не нужно замачивать ее в воде.
- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды.
- Подождите минуту, пока стечет вода.
- Аккуратно промокните ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу

### Всем ли полезна клубника?

Аллергия на клубнику - абсолютное противопоказание для ее употребления. Не рекомендуется клубника и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвенной болезнью, гастритом) в период обострения болезни. Комплекс органических кислот (щавелевая, салициловая) при контакте со слизистой оболочкой желудка усиливает ее раздражение, что может способствовать обострению гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Если обострения нет, то в небольших количествах (150-200 грамм в день) можно есть клубнику.

Клубника может негативно влиять на эмаль зубов, усугубляя течение кариеса.

Употребление ягод натошак может оказать раздражающее воздействие на желудок, лучше есть их в качестве десерта после основного приема пищи. Однако, если смешать клубнику с йогуртом, сливками или сметаной выраженность отрицательного воздействия снизится.

Непродолжительный сезон клубники можно продлить, заготовив ягоды впрок. Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника не подлежит. А вот во время термической обработки при изготовлении варенья, джема вкус ягод значительно изменяется, большая часть витаминов теряется.