

Рекомендации по выбору овощей и фруктов весной



После зимы организму требуются витамины для восстановления организма. Больше их количество содержится в овощах, фруктах и ягодах. Весной особенно важно правильно питаться. Рекомендуется употреблять каждый день не менее 400 грамм овощей и фруктов.

Однако овощи и фрукты полезны только в свой сезон. Несезонные продукты не только не принесут организму пользы, но могут негативно сказаться на общем состоянии нашего здоровья.

Чтобы правильно выбрать продукцию, следует придерживаться данных рекомендаций.

1. Прошлогоднюю продукцию, а также овощи и фрукты нового сезона **не следует приобретать в местах несанкционированной торговли.**

2. Так как в прошлогодних овощах и фруктах содержание витаминов значительно снижено, то следует спросить у продавца, как и при каких условиях они хранились.

Обратите особое внимание на их внешний вид:

- в овощах средних размеров сохраняется больше питательных веществ;
- картофель не должен быть зеленым. Такой картофель содержит ядовитое вещество и не пригоден в пищу;
- если овощи влажные, то скорее всего были нарушены условия хранения или они были заморожены. Откажитесь от приобретения таких овощей;

3. Избегайте неестественно ярких и ровных овощей.

Овощи, выращенные в теплицах, имеют более высокий уровень нитратов и пестицидов.

-больше всего нитратов содержится в кочерыжке, в плодоножке, поэтому эти части лучше удалить перед приготовлением;

-нитраты содержатся в кожуре, поэтому перед употреблением овощи и фрукты лучше тщательно мыть с мылом или удалить кожуру;

-зелень лучше на некоторое время следует положить в холодную воду, а затем промывать проточной водой. Так можно поступить с овощами и фруктами.

4. Хорошей альтернативой свежим являются замороженные овощи и фруктам, так как они сохраняют все витамины и микроэлементы. Однако при покупке такой продукции следует обратить внимание на дату изготовления, внешний вид упаковки, она должна быть без повреждений. Пощупайте содержимое пакета, там не должно быть больших комков.

Если Вы приобретаете замороженные овощи на развес, то продавец обязан предоставить Вам полную информацию о производителе, дату изготовления, способ заморозки и другую информацию о товаре.

В случае приобретения некачественных овощей и фруктов, товара с истекшим сроком годности и других нарушениях, свидетельствующих о недоброкачественности товара, потребитель вправе потребовать замены товара на товар надлежащего качества, потребовать возврата уплаченной за товар суммы.

Для этого необходимо обратиться к продавцу с письменной претензией с указанием одного из требований. Претензия составляется в двух экземплярах, на одном из которых делается пометка о принятии. В случае отказа в удовлетворении Ваших требований в добровольном порядке, Вы вправе обратиться в суд за защитой своих прав.

*Информация подготовлена Консультационным центром
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области»*