

Выбираем рыбные консервы



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 P (индекс рыбной промышленности).

Лучшие условия для хранения рыбных консервов - в сухом прохладном месте, при температуре от 0 до 15 – 20 °C, 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.

Выбирайте правильно и будьте здоровы!