

**АЙК ГЕВОРКЯН**

кандидат наук, эксперт по качеству и безопасности  
пищевых продуктов



**ОСТОРОЖНО:**

**ЕДА!**



**КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОПАДАТЬСЯ НА УЛОВКИ  
ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И НАУЧИТЬСЯ  
ПОКУПАТЬ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ**



**ПОДАРОК  
ВНУТРИ КНИГИ!**

Таблица со сроками хранения продуктов  
после вскрытия упаковки, которую можно  
прикрепить на холодильник.

**Айк Геворкян**

**Осторожно: еда! Как перестать  
попадаться на уловки  
производителей и научиться  
покупать здоровую еду  
Серия «Вкус здоровой жизни»**

*indd предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51383868](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51383868)*

*Айк Геворкян Осторожно: еда! Как перестать попадаться на уловки  
производителей и научиться покупать здоровую еду:*

*ISBN 978-5-04-109922-0*

### **Аннотация**

Правда ли, что маргарин делают из нефти? Стоит ли покупать майонез на перепелиных яйцах? Какие сухофрукты выбрать – гладкие и блестящие или темные и сморщенные?

Среди обилия продуктов, хранящихся на прилавках и появляющихся в рекламе, сегодня действительно сложно выбрать что-то и вкусное, и полезное. Кроме того, мы привыкли искать на прилавках знакомые этикетки и вкусы своего детства, и недобросовестные производители умело этим пользуются.

Как же защитить свое здоровье и не дать себя обмануть?

В своей первой книге Айк Геворкян, эксперт по качеству и безопасности пищевых продуктов, постарался собрать всю информацию о том, как не попасться в ловушку производителей и какие продукты по-настоящему здоровые, а каким место где угодно, но только не в вашем желудке.

**Внимание!** Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

# Содержание

Предисловие	7
Несколько слов о себе	8
1. Поход в магазин	16
1.1. Овощи и фрукты, сухофрукты	20
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Айк Геворкян**  
**Осторожно: еда!**  
*Как перестать  
попадаться на уловки  
производителей и научиться  
покупать здоровую еду*

Серия «Вкус здоровой жизни»

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
ImLucky, Mark Rademaker, Mix3r, Antonov Maxim,  
ThanasStudio, StockSmartStart / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы элементы ди-  
зайна: DStarky / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Айк Геворкян, текст, 2020

© Микаелян К.Ю., иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\*\*\*



# Предисловие

Во все, даже самые сложные, времена нашей жизни мы можем экономить на чем угодно, только не на еде. Но, тратя на продукты немалые деньги, хочется питаться качественно и безопасно. В этой книге я постарался рассказать, как производятся пищевые продукты и как нам следует их выбирать.

Пищевая продукция – это продукты животного, растительного, микробиологического, минерального, искусственного или биотехнологического происхождения в натуральном, обработанном или переработанном виде, которые предназначены для употребления человеком в пищу.

К пищевым продуктам относятся: специализированная пищевая продукция, питьевая вода, расфасованная в емкости, питьевая минеральная вода, алкогольная продукция (в том числе пиво и напитки на основе пива), безалкогольные напитки, биологически активные добавки к пище (БАД), жевательная резинка, закваски и стартовые культуры микроорганизмов, дрожжи, пищевые добавки и ароматизаторы, а также продовольственное (пищевое) сырье.

# Несколько слов о себе



Меня зовут Айк Геворкян. Я выпускник Московского государственного университета прикладной биотехнологии, кандидат технических наук, специалист в области качества и безопасности пищевых продуктов, постоянный эксперт в телевизионных передачах, посвященных этой теме.

После аспирантуры я работал в испытательных лабораториях, в том числе был руководителем двух аккредитованных лабораторий и органов по сертификации. Лаборатории занимались испытаниями продукции по показателям безопасно-

сти и качества, а органы по сертификации – подтверждениями соответствия продукции нормам. Сегодня ничего не изменилось.

Проблемы качества и безопасности пищевой продукции для меня – это не теоретические, а практические знания.

Меня часто спрашивают, что можно есть, как выбирать продукты, на что обращать внимание, как продукты хранить. В этой книге я решил ответить на многие из ваших вопросов. Написать про все, конечно же, невозможно, да, наверно, и не стоит, так как книга получится нескончаемой. Но обещаю описать все группы пищевых продуктов и разобрать по винтикам те, которые, по моему мнению, представляют наибольший интерес.

Все, что здесь написано, опирается на мои знания, опыт и требования действующих нормативов. Я постарался изложить это как можно более просто и понятно для неспециалистов, избегая по возможности сложных и малопонятных терминов и описаний. Ведь настоящее издание предназначено для обычных потребителей, хоть раз ходивших в продуктовые магазины и имеющих дома холодильник.

В книге будет много рекомендаций. Их нетрудно применять в жизни, а наградой за это вам станет ваше здоровье.

Давайте я немного расскажу о терминах и правилах обращения с пищевыми продуктами. Это не так просто, как может показаться.

Многие потребители используют слова «качественный

продукт», подразумевая продукт безопасный и вкусный. Давайте разберемся, что такое качественные и безопасные показатели по отношению к пищевому продукту, чтобы правильно их применять.

Это два отличных друг от друга термина. Продукт может быть безопасным, но не качественным, и наоборот.

К показателям безопасности относятся: микробиологические показатели, остаточное содержание пестицидов, токсичных элементов, радионуклидов, микотоксинов, антибиотиков, нитрозаминов, бензапиренов, нитратов и др. Предельно допустимое содержание показателей безопасности установлено в Технических регламентах Таможенного союза. При превышении допустимых норм они могут нанести вред нашему здоровью вплоть до летального исхода.

К качественным характеристикам относятся органолептические показатели (вкус, запах, цвет и др.), а также физико-химические показатели (массовая доля жира, влаги, белка, углеводов, витаминов и т. п.). Значение показателей качества установлены в ГОСТах, Технических условиях (ТУ), Стандартах организаций (СТО) и Технических регламентах Таможенного союза.

Многие по старинке говорят о качественном продукте: «соответствует СанПиНам». Но на сегодняшний день в РФ действуют Технические регламенты Таможенного союза, а СанПиНы канули в Лету, хотя и имеют статус действующих документов. Времена меняются.

Многие из вас в магазинах и на рынках еще просят по старой памяти сертификаты соответствия на цветных бланках с голографическим элементом. Должен вас огорчить: цветные сертификаты тоже ушли в прошлое.

С 2010 года вся пищевая продукция декларируется, некоторое сырье и продукты животного происхождения (мясное, молочное, рыбное) еще проходят электронную ветеринарную сертификацию, а специализированная пищевая продукция (БАДы, спортивное питание, питание для беременных и кормящих женщин, все продукты детского питания и т. п.) – процедуру государственной регистрации с выдачей соответствующих свидетельств.

Все декларации о соответствии занесены в Единый реестр деклараций о соответствии на сайте <http://fsa.gov.ru>. В бумажном же варианте они представляют собой обычные белые листы формата А4.

Ветеринарные сертификаты в настоящее время не выдаются на бумажном носителе, а хранятся в электронном виде в ФГИС «Меркурий».

Свидетельства о государственной регистрации выдаются на специальных цветных бланках и занесены в раздел «Реестр свидетельств о государственной регистрации (в рамках ТС ЕврАзЭС)» на сайте <http://fp.crc.ru/>.

Оценка (подтверждение) соответствия пищевой продукции проводится в формах:

- 1) подтверждения (декларирования) соответствия пище-

вой продукции;

2) государственной регистрации специализированной пищевой продукции;

3) государственной регистрации пищевой продукции нового вида;

4) ветеринарно-санитарной экспертизы.

Уважаемые читатели, запомните. Все это не относится к пищевой продукции предприятий общественного питания, которая производится и реализуется на местах (в ресторанах, кафе, столовых, барах, кофейнях, в различных предприятиях быстрого питания и т. п.). Никаких документов на готовую продукцию в таких предприятиях изготовители иметь не должны. Оценка (подтверждение) соответствия такой продукции проводится в форме государственного надзора (контроля) органами Роспотребнадзора.

Какие же документы выдаются на тот или иной пищевой продукт, и что вы можете требовать в торговых сетях и на рынках?

1. Декларации о соответствии выдаются на всю пищевую продукцию, за исключением переработанной пищевой продукции животного происхождения, специализированной пищевой продукции и уксуса. Вы можете затребовать копии деклараций о соответствии в торговых сетях и на рынках.

2. Свидетельства о государственной регистрации выдают-

ся на специализированную пищевую продукцию и пищевую продукцию нового вида, к которой относятся:

- 2.1. пищевая продукция для детского питания, в том числе вода питьевая для детского питания;
- 2.2. пищевая продукция для диетического лечебного и диетического профилактического питания;
- 2.3. минеральная природная, лечебно-столовая, лечебная минеральная вода;
- 2.4. спортивное питание, пищевая продукция для беременных и кормящих женщин;
- 2.5. биологически активные добавки к пище (БАД);
- 2.6. пищевая продукция нового вида;
- 2.7. пищевая продукция, полученная с использованием генно-инженерно-модифицированных (трансгенных) организмов, в том числе генетически модифицированных микроорганизмов.

Вы можете затребовать копии свидетельств о государственной регистрации у продавцов. Действительность номеров свидетельств можно проверить в реестре на сайте <http://fp.crc.ru>

3. Ветеринарные сертификаты и свидетельства, справки и акты, заключения выдаются на непереработанную пищевую продукцию животного происхождения:

- 3.1. продукты убоя;
- 3.2. живую рыбу и живых водных беспозвоночных;
- 3.3. сырое молоко, сырое обезжиренное молоко и сырые

сливки.

У продавцов вы не найдете ветеринарных сертификатов на цветном бумажном носителе. Они все хранятся в электронном виде и, к сожалению, у потребителей на момент написания книги нет к ним доступа. У продавцов могут быть только краткие выписки из этих сертификатов на обычной белой бумаге. Возможно, со временем государственные органы и дадут доступ к этому электронному реестру или разработают какой-то инструмент, который даст нам с вами информацию о той или иной продукции, прошедшей ветеринарную сертификацию.



# 1. Поход в магазин

Ну что, дорогие читатели, прогуляемся по магазинам?

В этой главе я расскажу вам, как выбирать пищевые продукты в магазине, на что обращать внимание, а еще о том, какие опасности ждут нас на полках торговых сетей и как нас обманывают производители.

Задумывались ли вы о том, как часто вы ходите в магазин за едой, где именно и сколько покупаете?

☑ «Правильные» сухофрукты не должны быть блестящими! Блестят они оттого, что недобросовестные продавцы обрабатывают их растительными маслами, из-за чего происходит окисление, продукты которого вредны для нашего организма.

Театр начинается с вешалки, а магазин – с тележки или корзины. Чем больше тележка – тем больше мы готовы купить. Набор продуктов, который выглядит солидно в маленькой корзине, кажется ничтожным в большой тележке, и рука сама тянется взять что-то еще. Кроме того, часто мы покупаем продукты в выходные и берем на неделю, а то и две вперед. Если семья большая, то, возможно, вам повезет, и вы съедите все купленное до истечения срока годности. А если едоков немного, часть скоропортящихся продуктов вы выбросите, так и не попробовав.

Ни в коем случае не рекомендую заходить в магазин го-

лодными. Поверьте, вы купите в разы больше еды, чем вам необходимо.

Где лучше покупать продукты – в небольшом магазинчике рядом с домом или в крупном сетевом? Главное отличие районных магазинчиков от сетевых магазинов и крупных торговых сетей – это отсутствие отдела контроля качества. Если отсутствует отдел контроля качества, как можно говорить про соблюдение правил хранения на полках, сроков годности и санитарного состояния?

Так ли необходимо брать большую тележку вместо маленькой корзинки? Одно и то же количество продуктов в маленькой корзине выглядит значительно, а в большой – ничтожно. Выбор тележки – это всегда лишние траты.

Конечно, и в крупных сетевых магазинах мы нередко видим, что на прилавке лежат испорченные продукты, и никому из сотрудников до этого нет дела. Но, как показывает практика, именно в районных магазинчиках чаще продается продукция с истекшим сроком годности, сомнительного качества, а правила хранения, вынесенные на этикетку продукта, попросту не соблюдаются. Попробуйте в таких магазинах попросить документы на продукцию. В лучшем случае с вами поговорят, используя нецензурную лексику, а в худшем – нападут с кулаками. Но я оптимист и верю, что есть исключения, – образцово-показательные районные магазины. Парочку таких я даже знаю!

**Общая информация про сроки годности.** Вы знаете, как устанавливаются сроки годности пищевых продуктов? Думаю, нет.

☑ Если на упаковке указан срок годности, значит, продукт прошел лабораторные испытания и гарантированно останется безопасным до его окончания. Если срок годности не указан, то испытаний не было, то есть продукт может быть опасен для вашего здоровья.

Открою этот секрет. Сроки годности устанавливаются на основании независимых лабораторных исследований. Сначала на основе МУК 4.2.1847 «Санитарно-эпидемиологическая оценка обоснования сроков годности и условий хранения пищевых продуктов» разрабатывается программа исследований, куда в обязательном порядке входят органолептическая оценка продукта (на цвет, вкус, запах, консистенцию) и микробиологические исследования (упрощенно говоря, проверка на наличие микробов). Для разных видов продукции в программу включаются дополнительные показатели, такие как показатели окислительной порчи жира, нитрозамины, витамины, показатели пищевой ценности и др. Для проверки берутся продукты из трех разных партий, выпущенных в разные даты. Суть проверки в том, чтобы убедиться, что до конца заявленной даты срока хранения (годности) продукт не теряет качества и остается безопасным.

Проведение таких испытаний должно гарантировать каче-

ство и безопасность продукта в течение всего срока хранения. Если вдруг на упаковке продукта не указан срок годности – значит, этот продукт не прошел лабораторные испытания и может быть опасным.

Сетевые магазины и крупные торговые сети не продают продукты питания без предоставленных изготовителями протоколов испытаний по обоснованию сроков годности. Это еще одно положительное отличие сетевых магазинов и крупных торговых сетей от районных магазинчиков.

А теперь давайте начнем нашу прогулку – кто с тележкой, кто с корзинками, а кто и с авоськой.

## 1.1. Овощи и фрукты, сухофрукты

При входе в мини-маркеты и гипермаркеты, в том числе сетевые, нас встречают **овощи и фрукты**. Сезонные, вне-сезонные, зрелые и не очень. На что же нам обращать внимание при выборе продуктов этой группы, какие опасности нас подстерегают в овощном и фруктовом отделах торговых сетей?

☑ **Никогда не покупайте подпорченные овощи и фрукты, даже если их продают с большой скидкой.** Если просто смыть плесневелый налёт с продукта, опасные микроорганизмы его не покинут. Никакая скидка не стоит вашего здоровья.

**Откровенно испорченные продукты.** Иногда в магазинах приходится видеть овощи и фрукты, покрытые слизью и плесенью. Эти продукты не безопасны. Слизь и плесень – это свидетельство микробной порчи, такое происходит при неправильной перевозке, хранении и истечении срока годности продуктов. Часто такие продукты уцененные. Продавцу же не хочется терять деньги? Вот он и продает откровенно испорченные овощи и фрукты.

И многие потребители думают, что, если смыть неприятный налет, подгнивший огурчик можно употребить в пищу. Но смыванием ситуацию не исправить: если есть следы порчи снаружи, значит, опасные микроорганизмы уже прониза-

ли плод изнутри. Это может быть незаметно глазу, и на разрезе фрукт или овощ может выглядеть вполне сносно, но он опасен.



Рекомендация: Выбирая уцененные продукты, будьте внимательны. Если вы увидели слизь или плесень, ни в коем случае не покупайте такие овощи и фрукты. Никакая скидка не оправдывает риска для здоровья.

Если вы встретили плесневелые, мятые и испорченные овощи и фрукты на прилавке, не поленитесь, вызовите сотрудника магазина. Укажите на выявленный вами факт и проследите, чтобы эти овощи и фрукты были убраны с прилавка магазина. Я лично делаю так, ведь испорченные продукты могут, не заметив, купить другие люди. А что, если негодный фрукт достанется ребенку?

**Размороженные после заморозки фрукты и овощи.** Обратите внимание на поверхность овощей и фруктов. Они должны быть сухими. На доннышке коробок и лотков часто встречаются впитывающие влагу вкладыши. Сильно увлажненная поверхность вкладышей на дне емкостей или самих продуктов может свидетельствовать о том, что продукты на прилавке подвергались предварительной заморозке. Такое часто бывает, когда овощи и фрукты перевозят на длительное расстояние. Не стесняйтесь и принимайте к таким ово-

щам и фруктам. Они не будут пахнуть ничем, хотя на вид и могут выглядеть аппетитными. Приятного естественного запаха фруктов и овощей вы не ощутите. Если есть возможность посмотреть на срез, обратите внимание на внешний вид среза. Мы с детства знаем, как должны выглядеть на срезе свежие овощи и фрукты.



Рекомендация: Обращайте пристальное внимание на влажную поверхность продуктов. Если по комплексу признаков вы подозреваете, что продукты на прилавке могли быть разморожены, не рискуйте и не покупайте их. Увлажненная поверхность и теплый воздух в магазинах являются благоприятными условиями для роста и развития опасных микроорганизмов.

**Нитраты в овощах и фруктах.** Поговорим про те самые нитраты, которыми страшат нас СМИ. Нитраты – это соли азотной кислоты, основной источник азота, необходимый для роста и созревания растений. Сами по себе нитраты в определенном количестве не представляют угрозы здоровью человека, поскольку являются естественной составляющей пищевых продуктов растительного происхождения. Опасность возникает, когда уровень нитратов превышает допустимые нормы, чаще всего из-за неправильного применения азотистых удобрений.

При покупке внесезонных овощей обращайте внимание на их размер. Слишком большие или

слишком маленькие покупать не стоит. Возможно, их выращивали с использованием азотистых удобрений.

Из организма взрослого здорового человека около 60–80 % нитратов в течение суток выводится естественным путем. При нарушениях работы пищеварительного тракта и почек, или если нитраты попадают в организм в чрезмерном количестве, процесс их выведения замедляется, и в ходе обмена веществ они преобразуются в нитриты, которые обладают токсическим действием. Симптомы отравления: тошнота, рвота, диарея, слабость, снижение артериального давления, возможны и более тяжелые состояния с нарушением координации движений, судорогами, потерей сознания и развитием комы. Чаще всего острые отравления наблюдаются у людей с хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей, расстройствами желудочно-кишечного тракта, заболеваниями почек, печени и крови.

☑ Покупателей пугают нитратами в плодах большого размера, например, арбузах. В натуральном арбузе, не перекормленном азотистыми удобрениями, плодоножка должна быть сухой, звук при постукивании – звонким, цвет мякоти – естественного розово-красного цвета, а прожилок – белый, а не желтый.

Разные виды растительных культур могут накапливать различное количество нитратов. Например, зелень, листовые овощи и свекла активней накапливают нитраты, чем корнеплоды, кислые овощи и фрукты. Во фруктах меньше

нитратов, чем в овощах.

Полностью созревшие плоды средних размеров содержат минимальное количество нитратов. Плоды, значительно крупнее или значительно меньше среднего, находятся в зоне риска.



### Важная информация

При естественном созревании овощей и фруктов наибольшее количество нитратов накапливается в листовых овощах (салаты, в том числе латук и айсберг, шпинат, щавель, капуста салатных сортов, петрушка, сельдерей, кинза, укроп и т. д.) до 4500 мг/кг (это почти 1 чайная ложка нитратов в 1 кг продукта), в свекле столовой – до 1400 мг нитратов в 1 кг продукта.

А наименьшее количество нитратов накапливается в арбузе, дыне и репчатом луке – до 90 мг нитратов в 1 кг продукта. Исходя из этих данных, я научу вас, как уменьшить концентрацию нитратов в листовых овощах и свекле.

Несколько слов про наши любимые ягоды – **арбузы**. Многие из вас ассоциируют арбузы с нитратами, заголовками типа «Осторожно: нитраты в арбузах!» пестрят в арбузный сезон газеты. Как понять, в норме ли содержание нитратов в арбузе?

Нитраты накапливаются в основном в корочке

арбуза, поэтому перед употреблением тщательно вымойте ягоду. Никогда не ешьте белую, а тем более зеленую часть коры арбуза. Это может быть небезопасно.

Разглядеть нитраты мы, конечно, не можем. Остается полагаться на косвенные признаки здорового спелого арбуза: плодоножка должна быть сухой, звук при постукивании – звонкий, цвет мякоти – розово-красный, а никак не неестественно красный, прожилки должны быть белого цвета, а не желтого.

Нитраты накапливаются в большей степени у корок арбузов (и не только арбузов, также у всех овощей и фруктов). В связи с этим я рекомендую промывать арбуз тщательно, даже можно с применением моющих средств. Категорически не рекомендую догрызать арбузы до корок, особенно белую и зеленую части. Многие любят это делать, но даже если это очень вкусный арбуз, даже если это первый долгожданный арбуз в сезоне – не стоит.

Белые твердые прожилки в томате – не показатель высокого содержания в нем нитратов. Если томат спелый и имеет белые твердые прожилки – это качественный продукт.

Немного информации про нитратомеры. Бытовые карманные приборы для измерения уровня нитратов, к сожалению, не дают точных результатов. Погрешность измерений таких приборов – плюс-минус километр. Но если все-

таки возникло желание расстаться с кровно заработанными деньгами и приобрести нитратомер (нитрат-тестер), необходимо обратить внимание на наличие свидетельства о проверке с указанием дат выдачи, срока действия документа и погрешности, которая в идеале должна быть указана в паспорте на изделие.

Рекомендую покупать и использовать приборы с недавно проведенной проверкой. С течением времени использования прибор перестает адекватно оценивать количество нитратов в овощах и фруктах и начинает играть с вами в рулетку под названием «попаду/не попаду».

Как показывают независимые лабораторные испытания, представленные на сайтах общественных организаций, в свекле столовой некоторых производителей в разы увеличены содержания нитратов.

Поверхность фруктов и овощей, а также впитывающий вкладыш на дне упаковки должны быть сухими. Если это не так, то значит, овощи или фрукты были подвержены заморозке при транспортировке. Они ничем не пахнут, и их нельзя назвать свежими.

Недавно меня спросили про белые твердые прожилки в помидорах. Можете не волноваться, дорогие читатели, это не признак того, что в продукте много нитратов. Эти твердые прожилки свойственны некоторым сортам томатов, они служат своеобразным каркасом для плодов. Если помидор внешне созревший, а внутри жесткие прожилки – это каче-

ственный продукт. Жесткие прожилки, если они вам не нравятся, можно просто удалить.



---

Рекомендация: Обратите внимание на размеры овощей и фруктов: слишком большие и слишком маленькие покупать не рекомендую. Опасения вызывают внесезонные овощи, так как при их выращивании могут применяться азотистые удобрения.

На упаковке листовых овощей мы часто можем увидеть надпись: «Не надо мыть». Многие из вас наверняка вскрывают такую упаковку и добавляют листовые овощи в салат без мытья. Я лично не просто всегда мою листовые овощи, невзирая на надписи, но и вымачиваю их в кастрюле с водой для снижения количества нитратов, накопленных при созревании. Рекомендую это и вам.

Очень сомневаюсь, что изготовитель вымачивал 15 минут зеленые овощи перед тем, как упаковать, да и качество их промывки неизвестно.



---

### **Полезный совет**

Есть ряд способов снизить уровень нитратов в домашних условиях. У листовых овощей и зелени необходимо срезать стебли у корня, а у овощей и фруктов удалить плодоножки и кожицу. Зелень

и листовые овощи вымочите в емкости с водой, 2–3 раза меняя воду. Овощи, особенно свеклу, почистите, нарежьте на кусочки, вымочите 20 минут в воде комнатной температуры, 3–4 раза меняя воду. При изготовлении супов, в том числе борща, после закипания первую воду рекомендую слить.

Несколько слов про **упаковку**. При покупке фруктов и овощей, в том числе листовых, обратите внимание на потребительскую тару: полиэтиленовые пакеты, в которые зачастую они упакованы, должны быть с отверстиями, чтобы влага, испаряющаяся из продукта при хранении, не конденсировалась на стенках упаковки и на самих продуктах. Чрезмерная влажность внутри пакета вызывает гниение.

☑ Не вскрывайте упаковку в магазине: вас могут обвинить в нарушении условий хранения. Если у вас есть подозрения по поводу сохранности продукта, вы можете вскрыть его на кассе сразу после оплаты и предъявить продавцу вместе с чеком. Не забудьте предварительно сфотографировать испорченный товар и чек.

Не стоит нарушать целостность упаковки в отделе овощей и фруктов, если вы хотите увидеть, какие продукты упакованы. Сотрудники магазина могут обвинить вас в нарушении условий хранения и, как следствие, – порче продуктов.

☑ Для снижения концентрации нитратов в овощах и фруктах необходимо всегда мыть их, и не один раз.

Листовые овощи рекомендуется вымачивать в воде в течение 15 минут.

Если у вас есть какое-то подозрение, что продукт в упаковке может быть некачественным, небезопасным, вскройте упаковку в магазине, но только после оплаты. А уж если после вскрытия вы найдете испорченные продукты, сдайте их обратно на кассу, предъявив чек, но не забудьте сфотографировать испорченные продукты вместе с чеком. Вы спросите, зачем вам фотографии? Вот одна из основных рекомендаций по борьбе с некачественными продуктами.



Рекомендация: Если вам продали некачественный и небезопасный продукт, обратитесь в Роспотребнадзор. Легче всего это сделать на сайте <http://rospotrebнадzor.ru> в разделе «Обращения граждан». Выберите вариант подачи обращения в форме электронного документа. При такой форме подачи жалоб есть возможность прикрепить фотографии продуктов и чека и описать проблему.

Не рекомендую покупать овощи и фрукты, упакованные в лотки и обернутые пищевой пленкой. Часто недобросовестные продавцы так упаковывают испорченные продукты, чтобы сбыть нам товар, так как вернуть их продавцу у магазина нет возможности. Сверху продукт выглядит свежо, а с нижней стороны, которую мы не видим, может быть все что угодно. И даже если таким образом упакованы вполне качествен-

ные продукты, поверьте мне – жить им осталось недолго. Поскольку в пленке нет отверстий, и воздух не циркулирует, влага и высокая температура сделают свое грязное дело. Если есть возможность, овощи и фрукты всегда лучше покупать на развес.

Итак, мы огибаем лотки с огурцами и помидорами и сразу за поворотом встречаем сушеные фрукты и ягоды в упаковках.

☑ При покупке овощей и фруктов в полиэтиленовой таре выбирайте упаковку с отверстиями. Чрезмерная влажность внутри пакета без отверстий быстро приводит к гниению.

**Сухофрукты** – полезные продукты, многие врачи для нормализации работы желудочно-кишечного тракта рекомендуют употреблять их в пищу. Но и сухофрукты не всегда безопасны и качественны.

По современному действующему ГОСТу сушеные фрукты разрешено обрабатывать диоксидом серы, чтобы убить бактерии и сделать сухофрукты несъедобными для насекомых-вредителей. Информация о том, что продукт обработан диоксидом серы, должна быть вынесена на этикетку. Легкий запах сернистого ангидрида в обработанных сушеных фруктах не считается посторонним и является нормой [52].

По правилам производства сухофруктов изготовители должны использовать воздушно-солнечную или механизированную сушку. Однако нередко недобросовестные про-

изводители на подпольных производствах используют для сушки бензиновые горелки, из-за чего сушеные фрукты приобретают запах нефтепродуктов. Есть их не стоит.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.