

Как правильно выбирать продукты, зачем читать состав и что должно насторожить при выборе продуктов в магазине.

Выбор продуктов питания состоит из двух основных этапов:

Органолептическая оценка товара и упаковки, то есть анализ их внешнего вида, запаха и других характеристик с помощью органов чувств.

Внимательное изучение маркировки — информации, размещенной на упаковке и этикетке.

Внешне важно оценить как сам товар, так и его упаковку. Гнилые пятна, трещины, повреждения, потеки и другие дефекты — все это “говорит” о том, что товар некачественный. В идеале такие продукты просто не должны попадать на полки. Оценивая упаковку, нужно понимать, сколько продукта реально находится внутри. Небольшое количество содержимого может маскировать необычная геометрическая форма, например углубление на дне.

Многие покупатели останавливаются на оценке внешнего вида товара. Однако это только первый шаг на пути к цели приобрести качественные продукты питания. Если товар выглядит хорошо, это не значит, что он соответствует определению «вкусная и полезная еда». К примеру, товарный вид может достигаться при помощи красителей — и не всегда пищевых.

Что бы не стать жертвой недобросовестного маркетинга? Необходимо ориентироваться на другие критерии свежести — запах, плотность, цвет.

После того как органолептическая оценка товара и упаковки прошла успешно. Теперь можно перейти к изучению информации, размещенной на упаковке. На что нужно обратить внимание, перед тем как выбрать продукты, и что должно быть указано на этикетке.

**Наименование**

Предостереечь от покупки товара ненадлежащего качества может наименование продукта. Если вместо сыра вы держите в руках сырный продукт, не нужно рассчитывать на то, что он состоит из молока. Наименование не стоит путать с названием, которое часто не соответствует ожиданиям. К примеру, йогурт — это кисломолочный продукт, полученный с помощью бактерий *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*. Если в составе другие микроорганизмы, значит, это йогуртный продукт.

**Дата изготовления и срок годности**

У каждого продукта есть свой срок годности, по истечении которого он становится непригодным к употреблению. При этом, как правило, чем меньше срок хранения, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе. Навести на подозрение должен неестественно длительный срок годности. Например, долго не хранятся качественные молочные продукты, полуфабрикаты, охлажденная рыба.

## Состав

Состав — самая информативная часть маркировки. Однако читают его далеко не все. Ингредиенты, входящие в состав продукта, указаны в виде списка. При этом основные компоненты располагаются в начале. Например, в мясных продуктах это мясо, а в молочных — молоко.

Помимо основных ингредиентов, в продуктах содержатся дополнительные. Они необходимы, например, для придания продукту текстуры (загустители, эмульгаторы, стабилизаторы), усиления вкуса (глутамат натрия, ароматизаторы) и продления срока годности (консерванты). Именно эти ингредиенты обычно отпугивают потребителей. Однако к категории действительно вредных компонентов относятся только трансжиры, которые можно встретить под разными названиями: гидрогенизированные жиры, кондитерский жир, кулинарный жир, маргарин, стеарин. Чтобы проверять безопасность и регулировать состав продуктов, была создана классификация, в которой всем пищевым добавкам присвоен код в формате «Е-123». Полный перечень добавок Е можно посмотреть на сайте Ассоциации пищевых добавок и ингредиентов.

## Важно!

Обычно состав указывается на 100 г продукта или из расчета на одну порцию, поэтому необходимо обращать внимание не только на состав продукта, но и на его вес или количество порций в упаковке.

Наименование продукта, его состав и срок хранения — наиболее важная информация. Однако потребителю необходимы и другие сведения на упаковке на государственном и официальном языке:

Условия хранения;

Пищевая ценность;

Рекомендации и ограничения по употреблению (если они есть);

Рекомендации по приготовлению (при необходимости);

Наличие ГМО;

Наличие аллергенов;

Материал упаковки;

Весовые товары, бакалея

Перед тем как выбрать хорошие развесные продукты, убедитесь в отсутствии в смеси мусора. По этой же причине лучше выбирать фасованные товары в прозрачной упаковке. Хорошую крупу легко определить по цвету. Манная должна быть кремовой или белой, овсяная — серо-желтой, пшено — ярко-желтым. Чем бледнее пшено, тем дольше оно стоит на полке. А вот бледность гречки говорит о натуральности. Ярко-коричневая крупа, скорее всего, прошла тепловую обработку.

При выборе чая нужно обращать внимание на однородность чаинок, насыщенность цвета и запах. Черные чаи имеют сладкий аромат, зеленые — горьковатый.

## Овощи и фрукты

Все знают, как должны выглядеть свежие овощи и фрукты. Насыщенные цвета, блестящая поверхность, идеальная форма — все как на рекламном плакате. Однако внешний вид не всегда играет главную роль в выборе овощей и фруктов.

Например, огурцы вырастают неидеальными при колебании температур в дневное и ночное время. Если на прилавке вы видите искривленные огурцы, вероятность того, что это местные овощи, попавшие в магазин на пике зрелости, намного выше. Главное, чтобы товар не был мягким, а в упаковке отсутствовал конденсат. А вот помидоры действительно должны соответствовать картинкам. Хороший товар имеет равномерный и насыщенный цвет — красный, желтый или розовый в зависимости от сорта. Но даже красивый помидор вряд ли будет вкусным, если от него не исходит характерный аромат.

Яблоки, апельсины, нектарины могут быть не совсем идеальными на вид, но главное, чтобы они пахли как полагается и не были покрыты восковым налетом.

Выбирая овощи и фрукты, нужно просматривать каждый из них по отдельности: не должно быть трещин и повреждений — они указывают на то, что продукт, помимо витаминов, содержит микробы.

## Выпечка и хлеб

Свежесть и качество хлеба проще всего определить по нажатию. Он должен быть мягким. Если при надавливании на батон он проминается до самого основания, но сразу восстанавливает свою форму, — хлеб выпекался в соответствии со всеми технологиями. Исключение составляет лишь продукция, изготовленная из неочищенной пшеницы.

Нетоварный внешний вид выпечки прозрачно намекает, что перед вами несвежий и некачественный продукт. Съев его, вы не получите ни пользы, ни удовольствия. Если приобретенный товар оказался ненадлежащего качества, можно обратиться в отдел претензий производителя, контакты которого всегда должны прописаны на упаковке. Также можно оставить обращение с указанием факта нарушения Закона о правах потребителей.

Это далеко не все советы, как выбрать безопасные продукты. Правил очень много. Самая простая рекомендация — совершать покупки в «правильном» месте. Строгий контроль качества позволяет покупателям получать свежие, вкусные и по-настоящему полезные продукты для домашнего стола.

## Кондитерские изделия

При оценке продукта учитываются следующие требования к качеству кондитерских изделий: гигиенические нормы и потребительские свойства. Последний показатель зависит от вида изделий, определяющегося его техническим регламентом, техническими условиями или ГОСТом.

Проще говоря, внешний вид, форма, структура, вкус и запах должны соответствовать тому, какими они задуманы изготовителем.

Как правильно выбирать кондитерские изделия?

На поверхности и внутри не должно быть посторонних ингредиентов, форма должна быть правильной, не мятой, не ломаной. Конфеты должны быть в индивидуальной неповрежденной упаковке, одинаковой формы. Не должно быть слипшегося или растаявшего продукта, ломанного или потерявшего форму. Часто именно неправильное хранение кондитерских изделий приводит к утрате их привлекательных потребительских свойств.

Не менее важными являются такие гигиенические требования к качеству кондитерских изделий, как показатели их безопасности. Должны проходить лабораторные исследования на токсичные элементы, радионуклеиды, пестициды и микробиологические показатели (пищевые инфекции, плесени, дрожжи).

Именно микробиологическое качество кондитерских изделий определяет степень их безопасности для человека и исключение риска отравлений и болезней после употребления. Помимо безопасности для человека микробиологические показатели определяют степень свежести и сроки годности, а также правильность хранения кондитерских изделий.

Сроки хранения кондитерских изделий

Сахаристые кондитерские изделия благодаря консервирующим свойствам сахара могут иметь большие сроки хранения – от 15 суток до 10 месяцев. Эти сроки зависят от состава и наличия в рецептуре консервирующих ингредиентов, которые можно увидеть на потребительской упаковке.

Шоколад и карамель могут иметь срок хранения от 1 до 12 месяцев в зависимости от начинок и добавок, зефир и пастила – до 3 месяцев, мармелад – от 15 суток до 3 месяцев.

Мучнистые изделия с начинкой имеют более короткий срок хранения из-за риска развития в богатой жирами и сахарами среде микроорганизмов. Хранение таких кондитерских изделий, как пирожные и торты, осуществляется в течение 36 – 72 часов. Если в составе есть сорбиновая кислота (консервант), то торт простоит при температуре +20 град 1,5 суток без потери качества. Требования к качеству кексов позволяют им храниться не более 7 суток, вафельных тортов – от 15 суток до 1 месяца.

Сухие кондитерские изделия без скоропортящихся начинок и влажных прослоек с консервирующими ингредиентами в соответствующей упаковке могут иметь срок хранения до 3 месяцев.

Как правильно хранить кондитерские изделия?

Правильное хранение кондитерских изделий обеспечивает их безопасность, вкусовые показатели. Для карамели и высокосахаристых продуктов хранение должно быть при температуре не более 18 градусов Цельсия и невысокой влажности – в сухом и прохладном месте. Пастила, мармелад, кексы, рулеты должны храниться при влажности не более 75%, печенье,

вафли, пряники – не более 70-75% влажности.

Скоропортящиеся торты и пирожные с начинками и прослойками должны храниться при температуре плюс 2 — 4 градусов Цельсия, то есть в холодильнике. Можно помещать торты в более низкие температуры и подвергать заморозке – срок хранения при этом увеличивается в разы, но может пострадать внешний вид. Микроструктурная структура разрушается, и на внутренней стороне упаковки тортов после размораживания появляются капельки влаги.

Уже при выборе кондитерских изделий следует обращать внимание не только на их состав и целостность упаковки, но и на условия хранения в магазине. Если правильно соблюдены все тонкости и нюансы, то качество кондитерских изделий будет на высшем уровне и не помешает получить удовольствие и радость от их вкуса.