

Рыбные консервы: как не ошибиться при выборе

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.

Разбираемся, на что нужно обращать внимание при выборе консервов, чтобы не стать жертвой недобросовестных производителей или, чего хуже, получить отравление.

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 рыбных консервов должна быть понятной, легко читаемой, достоверной и не вводить в заблуждение покупателей.

Упаковка рыбной консервированной продукции должна сопровождаться маркировкой, включающей следующие сведения:

- наименование продукции;
- наименование и место нахождения изготовителя;
- дата производства;
- срок годности;
- условия хранения;
- состав продукции;
- пищевая ценность;
- масса нетто;
- ассортиментный знак и номер предприятия-изготовителя (при наличии);

- номер смены и индекс рыбной промышленности (при необходимости);
- единый знак обращения продукции на рынке Евразийского экономического союза.

Продавец может реализовывать только ту продукцию, которая соответствует требованиям технического регламента Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции» (ТР ЕАЭС 040/2016), а также технического регламента Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011).

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

Информации подготовила помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.