Советы о выборе ягод.

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. В это время мы можем их есть чаще. Употребление свежих сезонных ягод крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов, которые так необходимы организму.

О чем нужно помнить при выборе ягод:

* Начните с осмотра ягоды на предмет механических повреждений, дефектов. Помятость может быть признаком долгого хранения и указывать на то, что товар не слишком свежий.
* Убедитесь, что ягоды имеют однородную окраску, равномерно яркую, без повреждений.
* Обязательно попробуйте ягоды на ощупь – мякоть должна быть упругой.
* Если ягоды предусматривают плодоножки (например, клубника), они должны быть эластичными, от ягоды отделяться с усилием.
* Для каждого вида ягод – свои оптимальные условия хранения. Например, смородина обязательно должна быть сухой, а клюква может быть чуть влажной.
* Руководствоваться принципом «чем больше, тем слаще и сочней» при выборе ягод не стоит. Напротив, часто действует обратное правило – чем меньше, тем слаще.
* Обращайте внимание на то, в каких условиях ягоды продают. Покупайте их только в санкционированных местах торговли.
* Не запасайтесь ягодами впрок, если не планируете делать заготовки. Покупайте столько, сколько сможете съесть за день.
* Храните ягоды в холодильнике, предварительно не мойте. Если вы видите, что появились следы порчи, не стоит употреблять такие ягоды.
* Непосредственно перед употреблением тщательно промойте ягоды проточной водой.

Отдавайте предпочтение сезонным и локальным товарам. Будьте осторожны при покупке ягод не в сезон созревания, так как они в основном выращены в теплицах или привезены издалека. Кроме того, как и большинство фруктов, ягоды могут обрабатываться пестицидами и другими токсичными препаратами.

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (https://здоровое-питание.рф)

Статью подготовила: старший специалист 1 разряда Конева Надежда Михайловна Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области