**Как правильно выбрать безопасные продукты к Масленице.**

 Масленица — восточнославянский традиционный праздник, отмечаемый в течение недели перед Великим постом, сохранивший в своей обрядности ряд элементов славянской мифологии. В народном календаре восточных славян праздник маркирует границу зимы и весны.

 Главное угощение на масленичном столе — блины, которые своей формой и цветом символизируют Солнце. К тому же, они румяные и горячие. Люди пекут блины в честь Солнца, которое дарит нам тепло, свет и жизнь. И для того, чтобы блинчики были не только вкусными, но и полезными и безопасными рекомендуем воспользоваться советами, как правильно выбирать продукты.

 Во избежание покупки некачественных продуктов внимательно изучите маркировку, срок годности, состав продуктов, температуру хранения и по возможности запах и внешний вид продукта. Удостоверьтесь в целостности упаковки приобретаемого продукта, а также в том, что условия хранения товара соответствуют требованиям производителя.

 У хорошей муки приятный вкус, немного сладковатый, именно из такой муки получатся вкуснейшие блины. Покупая муку, обращайте внимание на ее сорт. Самый нежный сорт муки — это высший. Лучше покупать муку в бумажных пакетах, чтобы она могла «дышать» и дольше сохранять свои свойства. Чтобы блины получились вкусными, важно, чтобы мука была сухой и слегка поскрипывала между пальцами.

 При выборе молочных продуктов обязательное внимание обращайте на информацию, вынесенную на этикетку, где указаны состав продукции, условия хранения и срок годности. При выборе молока необходимо обращать внимание на целостность упаковки. Учитывайте, что молоко и молокосодержащий продукт - это разная по качеству и составу продукция. Сырое молоко можно купить на рынке, но только если у продавца есть разрешение ветеринарно-санитарной лаборатории, а перед употреблением надо его обязательно прокипятить.

 Сливочное масло - один из главных компонентов для приготовления блинов. Именно от сливочного масла зависит их аппетитный блеск и ароматный вкус. Самое популярное и универсальное сливочное масло с жирностью 82,5 %. Оно должно быть сделано только из молочных жиров - например, молока и сливок. Лучше, если масло упаковано в фольгу, тогда оно лучше сохраняется. Хранить его необходимо при температуре + 2° +6° С. Если вдруг масло начало портиться - вкус стал кисловатым, цвет неравномерным, его следует выбросить, даже выпекать из него что-то нежелательно.

 Покупая сметану, обратите внимание на наименование - должно быть четко прописано название «сметана», под названием «сметанка» часто скрывается сметанный продукт на основе растительных жиров. Еще раз обращаем внимание на то, что никаких растительных жиров, ароматизаторов, загустителей, консервантов в традиционной сметане быть не должно.

 Согласно действующим российским стандартам, на каждом яйце, произведенном на птицефабрике, должна быть маркировка, которая состоит из букв «Д» (диетическое) и «С» (столовое). Их отличие заключается в свежести. Любое диетическое яйцо превращается в столовое по истечении 7 дней после его производства. На скорлупе не должно быть трещин, перьев, следов загрязнения. А на упаковке должны быть обозначены сроки производства и хранения, а также производитель. Хранить яйца лучше при температуре от 0° до +20° С. Тогда их срок годности до 25 дней. Если вы кладете в холодильник мытые яйца, то хранить их можно вдвое меньше - 12 суток.

 Выбрать действительно качественное растительное масло можно, обращая внимание на срок годности, чем ближе масло к истечению срока годности, тем выше показатель его перекисного числа, который влияет на окисляемость продукта и придает прогорклый вкус маслу. На глаз следует также оценить цвет и степень чистоты продукта. Чем светлее рафинированное масло, тем оно лучше и больше очищено, помутневший осадок - первый признак испорченности. Хранить ёмкость с маслом -нужно в темном месте: закрытой полке или холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е - природный антиоксидант, содержащийся в масле.

 Чтобы избежать пищевого отравления, тем самым не омрачив праздник, следует | придерживаться следующих советов:

 - при любых сомнениях в качестве пищевых продуктов лучше отказываться от их употребления;

- соблюдение правил личной гигиены перед приемом и приготовлением пищи позволит значительно снизить риск возникновения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений;

- хранить продукты следует в холодильнике, не допуская близкого соседства сырой и готовой к употреблению пищи;

- не приобретать продукты неизвестного происхождения в местах несанкционированной торговли;

 - вся продукция должна сопровождаться документами, подтверждающими качество и безопасность пищевых продуктов;

- соблюдать сроки годности пищевых продуктов;

- не переедайте, соблюдайте принципы здорового питания;

 - если вы решили перекусить в местах, где проводятся уличные гуляния или другие массовые мероприятия, то присмотритесь к условиям реализации продукции: соблюдаются ли правила гигиены продавцом, содержит ли он в чистоте свое рабочее место, соблюдает ли условия хранения начинок и прочих ингредиентов. Не забывайте о личной гигиене - лучше всего перед употреблением пищи на улице обработать руки гигиеническими салфетками. Соблюдение этих несложных правил поможет провести праздники без тяжелых последствий для здоровья.

Удачных Вам покупок и вкусной Масленицы!

Помощник врача филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Адыгея»

в г. Адыгейске, Теучежском и Тахтамукайском районах

Н.А. Тлецери