

УДК 613.2  
ББК 51.23  
Г27

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 дизайна:  
DStarky / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Геворкян, Айк.**

Г27      Осторожно: еда! Как перестать попадаться на уловки производителей и научиться покупать здоровую еду / Айк Геворкян. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. : ил. — (Вкус здоровой жизни).

ISBN 978-5-04-109922-0

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.

Вниманиe! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2

ББК 51.23

© Айк Геворкян, текст, 2020  
© Микаелян К.Ю., иллюстрации, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-109922-0

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	6
Несколько слов о себе . . . . .	7
1. ПОХОД В МАГАЗИН . . . . .	13
1.1. Овощи и фрукты, сухофрукты . . . . .	16
1.2. Сок, соковые и безалкогольные напитки . . . . .	27
1.3. Мука, крупы, макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия . . . . .	34
1.4. Сахар и кондитерские изделия . . . . .	48
1.5. Масла растительные и жировые продукты . . . . .	64
1.6. Молоко и молочные продукты . . . . .	81
1.7. Мясо и мясные продукты, субпродукты и птица	102
1.8. Рыба и рыбные продукты . . . . .	132
1.9. Консервы и пресервы . . . . .	140
1.10. Готовая кулинария . . . . .	153
1.11. Другие продукты . . . . .	159
2. МАРКИРОВКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ . . . . .	170
3. ПРАВИЛА ДОМАШНЕГО ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ	179
4. ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ ИЗГОТОВИТЕЛЕЙ И ТОРГОВЫХ СЕТЕЙ . . . . .	185
5. ПРАВИЛА К ПРИМЕНЕНИЮ . . . . .	188
ПОСЛЕСЛОВИЕ. ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ, ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ . . . . .	191
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ . . . . .	194
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	203

# 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 безопасности 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, микоток-

синов, 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 пищевой 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 выдаются 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 переработанную 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?

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



**«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.**

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 голодными. 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?

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



**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.**

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.

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 качество 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.



**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.**

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, внесезонные, 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 пронизали 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 стесняй-

тесь и примюхайтесь к таким овощам 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 обращайтесь 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 оказывают 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.

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.



**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 прожилки — белые, а не желтые.**





## 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.

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 поверке 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 ор-



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



**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.**

ганизаций, в свекле столовой некоторых производителей в разы увеличены содержания нитратов.

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 незрелый, а внутри жесткие прожилки — это качественный 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,



**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.**

как следствие, — порче продуктов. 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://rosпотребнадзор.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