**Рекомендации Роспотребнадзора по выбору качественных рыбных консервов**

 В преддверии Новогодних праздников осуществляется закупка продуктов питания к праздничному столу. К таким продуктам относятся и рыбные консервы. О пользе рыбы и рыбных продуктов уже давно никто не спорит. Полезные свойства рыбы связаны с содержанием в ней витаминов и незаменимых макро и микроэлементов. Однако чтобы консервы стали украшением стола, а не испортили праздничного настроения, их необходимо научиться правильно, выбирать.

Самое главное при выборе – осмотреть банку, изучить этикетку и разобраться в маркировке, выбитой или напечатанной на крышке, ведь рыбные консервы упаковываются в металлическую тару, что делает невозможным оценить визуально содержимое банки.

Итак, при внешнем осмотре консервов не рекомендуется приобретать банки:

- пробитые, подтёчные, с черными пятнами, с нарушением целостности, а также хлопушку (выпуклость донышка банки или крышки банки, которая при нажатии исчезает на одном конце банки и одновременно возникает на другом конце, сопровождаясь при этом характерным хлопающим звуком);

- бомбажные - со вздутыми донышками и крышками, не принимающими нормального положения после надавливания на них пальцами;

- имеющие на наружной поверхности банки ржавчину, после удаления которой, остаются раковины.

Далее необходимо обратить внимание на маркировку. На этикетке любых консервов должна быть указана следующая информация:

 - наименование пищевой продукции;

- состав пищевой продукции

- количество продукции;

- дата изготовления;

- срок годности;

- условия хранения;

- информация об изготовителе;

- показатели пищевой ценности;

- информация о подтверждении соответствия.

Также нельзя забывать, что наиболее качественная продукция производится из рыбы, которая не подвергалась предварительному замораживанию, что возможно только если производство расположено на плавбазе или рядом с морем. Если товар произведён из замороженного сырья, то производитель должен сделать на упаковке соответствующую пометку.

Обратите внимание на состав – идеальны консервы, в которых только рыба, соль и специи. Перед покупкой потрясите банку: чем больше в ней заливки, тем меньше рыбы. Нельзя покупать консервированную продукцию в местах несанкционированной торговли, с рук, на уличных лотках.

Консервы из рыбы не менее полезны, чем свежая рыба. Содержание белка, калорийность продукции при обработке остается на том же уровне. Содержание минеральных веществ тоже не изменяется, более того, консервы становятся источником биодоступного кальция и фосфора, которые содержатся в костях рыбы, и при других способах приготовления рыбы попадают в отходы. Разрушается лишь часть витаминов, которые содержатся в рыбе и морепродуктах. Кроме того, они безопаснее свежей с точки зрения возможного содержания личинок паразитов.

Правильно выбирайте рыбные консервы, и будьте здоровы!