

Роспотребнадзор контролирует безопасность рыбы и морепродуктов

Рыба и морепродукты являются неотъемлемой частью рациона. В них содержатся легкоусвояемые для нашего организма белки, микро- и макроэлементы (йод, фосфор, кальций, фтор, цинк и т.д.), ненасыщенные жирные кислоты и витамины (А, В6, В12, D, Е, и др.).

Однако, в то же время эти продукты могут явиться причиной многих серьезных заболеваний. Чтобы не подвергать риску свое здоровье и уберечься от заболеваний, необходимо:

- употреблять в пищу только хорошо проваренную, прожаренную и тщательно просоленную рыбу. Обеззараживание рыбы достигается варкой, жарением под закрытой крышкой (не менее 20 минут с момента закипания);

- воздержаться от приобретения рыбной продукции у частных лиц в несанкционированных местах.

До сведения покупателей продавцом продукции обязательно должна быть доведена необходимая информация о продукции из водных биоресурсов (наименование продукта, наименование и местонахождение изготовителя, товарный знак изготовителя (при наличии), масса или объем, или количество продукта, состав продукта, пищевая ценность, условия хранения, срок годности, дата изготовления и дата упаковывания, информация о подтверждении соответствия пищевого продукта установленным требованиям.

Разнообразие сортов рыбной продукции дает возможность радовать себя ароматными и приятными на вкус деликатесами и готовить по самым разным рецептам. Перед тем, как определиться с выбором рыбного блюда, надо внимательно изучить ассортимент рыбных магазинов, чтобы выбрать именно тот сорт, который идеально подойдет для приготовления. Качество рыбы и морепродуктов зависит от приготовления, хранения и от сырья которое используется для производства рыбных продуктов. Практически вся рыба, которая попадает в наши тарелки, приобретена либо на рынке, либо в магазине.

У свежевывловленной рыбы глаза прозрачные и блестят. У испорченной рыбы глаза мутные и ввалившиеся. Жабры должны быть розовыми и плотно прилегать к тушке. Если жабры серые, коричневые или зеленые - рыба несвежая. Именно поэтому не рекомендуется покупать рыбу без головы и плавников. Часто их обрезают только для того чтобы скрыть порчу продукта.

Цвет тушки должен соответствовать природной расцветке рыбы. К примеру, у скумбрии сине-зеленая спинка со множеством черных полосок и серебристое брюшко. Если на тушках есть пятна другого цвета или «ржавый» налет, рыба не первой свежести. Спинка должна быть упругой, с плотно прилегающими друг к другу чешуйками. Дряблое мясо и отслаивающаяся чешуя - признак несвежей продукции. Надавите на спинку рыбы. Если осталась вмятина, от покупки лучше отказаться. Таким же образом можно проверить свежесть охлажденного рыбного филе. Запах должен быть несильным и естественным. Если от рыбы пахнет болотом или отдает аммиаком, она испорчена.

Рыбу, особенно морскую, замораживают либо на рыболовецких судах, либо на перерабатывающих заводах на берегу. Если точки сбыта улова находятся далеко, рыбу покрывают ледяной глазурью. Глазурь - это замерзший маринад (нередко с добавлением консервантов), образующий ледяную корку и увеличивающий срок хранения рыбы. Она должна быть ровной, однородной, толщиной не более 2 миллиметров. Если ледяная корка натушке потрескалась или под ней виднеется кровь, рыбу неправильно хранили и уже размораживали. О повторной заморозке свидетельствует и неестественная «поза» рыбы. Не покупайте рыбу, если тушка изогнута, у нее заломлен хвост или поломаны плавники. Замороженная и тем более покрытая глазурью рыба практически не имеет запаха, практически.

Показателями качества живой рыбы служат следующие признаки: бодрость и выживаемость, упитанность и здоровье рыбы.

Живая рыба должна иметь чистую, без грязи и ила чешую, кожный покров - естественной окраски, плавники, жаберные крышки и жабры - без повреждений и пятен, эластичные. Рыба должна быть упитанной, с толстой спинкой; рыба с тонкой спинкой, как правило, оказывается тощей. Живая рыба должна быть бодрой и нормально реагировать на внешние раздражения.

Для проверки бодрости и выживаемости рыбу вынимают из воды сачком на несколько секунд; при этом рыба нормальной подвижности обычно сильно бьется, а пущенная обратно в воду энергично и быстро плавает. Рыба, непригодная для дальнейшего хранения или транспортирования в живом виде, вяло движется в воде и на воздухе, плавает либо боком, либо на спине. Уснувшая рыба всплывает на поверхность, ее вылавливают из воды, кладут на лед и реализуют как охлажденную.

Морепродукты - это все остальные обитатели морей и океанов, не относящиеся к рыбам. Морепродукты делятся на моллюсков (кальмары, устрицы, мидии, осьминоги и прочие) и ракообразных (креветки, раки, крабы, омары и так далее). Эти продукты низкокалорийные и очень полезны: богаты белком, аминокислотами, йодом. В странах с высоким потреблением морепродуктов на душу населения, традиционно и высокая средняя продолжительность жизни. Нам это не грозит, так как независимо от своего вида, практически все морепродукты попадают к нам на прилавки издалека и в замороженном или консервированном виде.

Креветки чаще всего экспортируют из Юго-Восточной Азии, устриц - со Средиземноморского побережья, а крабов и кальмаров - с Дальнего Востока. Это все деликатесные продукты, которые нужно выловить в море, сохранить и привезти на «большую землю». Они просто не могут стоить дешево. Отсюда - цена - первый ориентир при выборе качественных морепродуктов. Чем цена ниже, тем выше вероятность приобрести уже подпорченный продукт.

Морепродукты содержат высококачественные белки, а также ненасыщенные жиры. Кроме этого, в них много нужных нам с вами микроэлементов:

кальций - содержится в большом количестве в морской рыбе;

цинк - присутствует в ракообразных и устрицах (цинк прежде всего полезен тем людям, кто занимается умственным трудом)

железо - в устрицах, креветках, красной рыбе (форель, семга)

медь - много в устрицах, омарах и крабах

калий - в мидиях

фосфор, йод и селен - эти элементы содержатся во всех морепродуктах.

Также дары моря богаты витаминами A, D, E, B6, B12 и другими.

Все эти микроэлементы и витамины человек может получать тогда, когда употребляет свежие и качественные морепродукты. Как же правильно выбирать дары моря, чтобы они были свежими и полезными? Внимательно осмотрите упаковку замороженных морепродуктов. Она должна быть целой. Иней внутри пакета - признак размораживания и повторного замораживания.

Если морские обитатели покрыты глазурью, то ее должно быть не более 5-7% от общего веса продукта.

Теперь остановимся на выборе конкретных и наиболее популярных морепродуктов.

Кальмары обязательно должны пахнуть морем. Определить качество продукта можно по цвету мяса: серовато-белый - отличная примета, смело приобретайте морепродукт; розово-красный - предупреждающий знак: лучше загляните в другой магазин. В наших магазинах, как правило, продаются уже выпотрошенные (без клюва, глаз и

внутренностей), но еще не очищенные от шкурки кальмары. Цвет тушки при этом зависит от среды обитания и возраста моллюска: от серовато-розового до лилово-фиолетового.

При покупке обратите внимание на размер кальмаров. Самое нежное мясо у тушек весом около 300 граммов и длиной примерно 15 сантиметров.

Посмотрите, когда кальмары были выловлены и расфасованы. Промысел этих моллюсков приходится на июль-август. Если на упаковке стоят летние даты, это хороший знак.

Покупая очищенных кальмаров, рассмотрите тушки на предмет разрезов и пятен. Мясо очищенного кальмара должно быть гладкое и белое.

Створки раковин мидий должны быть плотно сомкнуты. Если затворница приоткрыла свое убежище - она уже не первой свежести.

Устрицы обычно размером от 5 до 15 см, но некоторые виды вырастают и до 45 см. Плотно закрытые створки - показатель стопроцентной свежести. А слегка приоткрытые - повод устроить экзамен: постучите по раковине, если она захлопнется - устрица в отличном состоянии.

Креветки обычно продаются варено-морожеными (они нежно-розового цвета) или свежеморожеными (они серые), очищенными или в панцирях, в упаковке или на развес. Разновидностей креветок очень много: от мелких «пивных» до больших «королевских». Поэтому их калибруют по размеру и указывают на упаковке цифры: 50-70, 90-120 и так далее. Эти цифры говорят о том, сколько креветок, примерно, содержится в одном килограмме продукта. О хорошем качестве говорит свернутый колечком хвостик и равномерная розовая окраска. Черная голова - признак слабого здоровья при жизни. Коричневая свидетельствует о беременности креветки. Если верить диетологам, ее мясо полезнее. Зеленая голова бывает у креветок, питающихся определенным видом планктона.

Рыба и морепродукты - это продукты, которые просто необходимы для человеческого организма, но польза будет только в том случае, если приобрести качественный товар. На все нюансы необходимо обращать внимание при выборе рыбы и морепродуктов, начиная от внешнего вида и заканчивая местом их вылова. Только тогда можно будет быть уверенным в высоком качестве товара и его безопасности для вашего здоровья.

Управление Роспотребнадзора по Астраханской области осуществляет государственный контроль в отношении предприятий реализующих, а также занимающихся переработкой рыбы и морепродуктов, по соблюдению ими обязательных требований законодательства о техническом регулировании, в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и в сфере защиты прав потребителей с проведением лабораторных исследований продукции по показателям качества и безопасности.

За истекший период 2022 года отобраны и исследованы 66 проб рыбной продукции, из них: 19 проб рыбной продукции на бактериологическую безопасность, 13 проб - на санитарно-химические показатели, 11 проб - на физико-химические показатели, 23 пробы - на паразитарную чистоту, из которых 1 проба (щучья икра) не соответствовала гигиеническим требованиям по паразитарным показателям.

Рассмотрены 7 обращений от населения на нарушения реализации и качество рыбы и рыбной продукции.

Ситуация по обеспечению качества и безопасности реализуемой рыбной продукции и морепродуктов на потребительском рынке области остается на контроле Управления Роспотребнадзора по Астраханской области.