



Универсальный антисептик

Клюква – одна из самых полезных дикорастущих ягод

Вечнозеленый стелящийся кустарник семейства вересковых произрастает на болотах в северном полушарии. Первое упоминание на Руси о клюкве относится к XVI веку – в Домострое. Народные названия в России – журавина, журавиха, веснянка, подснежница.

Клюква активно применяется в кулинарии и пищевой промышленности. Из ягод клюквы готовят различные морсы, кисели, желе, варенье, соусы

к мясным и рыбным блюдам. Клюкву добавляют в салаты, пироги и другие блюда.

Полезные свойства клюквы переоценить сложно. В ягодах клюквы содержатся витамины С, РР, К, В1, В2, множество органических кислот, микро- и макроэлементов, флавоноиды, сахара, пектиновые, красящие, азотистые, дубильные вещества, фитонциды. Высокое содержание бензойной кислоты позволяет хранить клюкву без

добавления консервантов, не подвергая термической обработке, долгое время.

Употребление морсов и соков из ягод клюквы полезно при простудных заболеваниях, а также в качестве поддержания иммунитета в период эпидемии простудных заболеваний. Последние исследования показали, что клюквенный сок может помочь защититься и от коронавируса.

Употребление клюквы улучшает аппетит и пищеварение. Блюда, содержащие клюкву, можно рекомендовать людям, страдающим гастритами с повышенной кислотностью желудочного сока.

Ягоды клюквы обладают также слабым мочегонным и бактерицидным действием и полезны при пиелонефрите и инфекциях мочеполовой системы. Вещества, содержащиеся в ягодах клюквы, полезны для сердечно-сосудистой системы. Регулярное их употребление способствует укреплению стенок сосудов, снижению уровня холестерина в крови и препятствуют образованию тромбов, тем самым снижая риск развития инсультов головного мозга.

Варенье из клюквы и клюквенный сок особенно полезны в зимне-весенний период. Продукты клюквы являются прекрасным средством для по-

вышения иммунитета, а также предотвращают появление авитаминозов.

Людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью лучше воздержаться от употребления ягод клюквы. Также стоит помнить, что клюквенный сок агрессивно воздействует на эмаль зубов, поэтому после употребления напитка или блюда, содержащих клюкву, рекомендуется прополоскать полость рта и почистить зубы.

*Источник:
здоровое-питание.рф*

Размораживать – нельзя

Санитарно-эпидемиологические требования к рыбе и рыбной продукции

Филе рыбы – источник легкоусвояемого белка, микроэлементов, витаминов и полиненасыщенных жирных кислот (омега 3 и омега 6), которые полностью усваиваются организмом и являются строительным материалом для клеточных мембран, снижают уровень вредного холестерина в крови, минимизирует риск развития атеросклероза, что благотворно сказывается на работе кровеносной и сердечно-сосудистой систем. Обладая таким на-

бором полезных свойств, рыба остается низкокалорийным продуктом и входит в состав основной массы диетических меню. Однако не стоит забывать о том, что пищевая рыбная продукция в первую очередь должна быть безопасной для жизни и здоровья человека, в связи с чем предъявляются строгие требования к процессам её производства, хранения, перевозки, реализации и утилизации, а также требования к маркировке и упаковке

пищевой рыбной продукции в том числе для предотвращения действий, вводящих в заблуждение потребителей пищевой продукции относительно ее назначения и безопасности.

К обращению не допускается продукция, произведенная из ядовитых рыб – ежи-рыбы, луны-рыбы и другие, а также не соответствующая потребительским свойствам по органолептическим показателям; мороженая, имеющая температуру в

толще продукта выше минус 18 °С; подвергнутая размораживанию в период хранения; содержащая опасные для здоровья человека биотоксины (фитокотоксины). Не допускается реализация пищевой рыбной продукции, употребляемые в пищу части которой поражены видимыми паразитами.

При хранении пищевой рыбной продукции должны соблюдаться установленные изготовителем условия хранения с учетом следующих требо-

ваний: охлажденная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше 5 °С; мороженая пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше минус 18 °С; подмороженная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре от минус 3 °С до минус 5 °С; живая рыба и живые водные беспозвоночные должны содержаться в условиях, обеспечивающих их жизнедеятельность, без

ограничения срока годности.

В процессе хранения, перевозки и реализации пищевой рыбной продукции не допускается размораживание замороженной пищевой рыбной продукции. Упаковывание пищевой рыбной продукции должно осуществляться в условиях, не допускающих контаминации (загрязнения) продукции.

*Роспотребнадзор
России*

Продуктовая корзина: продукты ноября

Рассказываем, что стоит включить в рацион в конце осени

Ноябрь – темное и холодное время года, практически зима. В этот период наш организм нуждается в усиленной поддержке, чтобы противостоять вирусам и инфекциям. Поэтому основная задача – укрепить иммунитет с помощью правильного питания. Эксперты Роспотребнадзора представили список сезонных овощей, фруктов, ягод и зелени, которые должны быть на вашем столе в преддверии морозов.

Выбор овощей в ноябре довольно велик: картофель, батат, топинамбур, тыква, огурцы, помидоры, сладкий перец, патиссоны, кабачки, репчатый лук, лук-порей, чеснок, стручковая фасоль. В магазинах и на рынках вы найдете большое разнообразие корнеплодов: морковь, свеклу, брюкву, пастернак, турнеп, репу, хрен, корень сельде-

ря, редьку, цикорий. Не стоит отказываться и от капусты: белокачанной, краснокочанной, савойской, брюссельской, цветной, брокколи. Также не забывайте украшать свои блюда зеленью, например, шпинатом, петрушкой или руколой.

Ноябрь – прекрасная пора, чтобы побаловать себя сезонными фруктами, которые богаты полезными веществами. Среди них, например, сладкий гранат. Его плоды благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мочеполовую и эндокринную систему, пищеварение, состояние кожи и полости рта. В гранате высокая концентрация кислот (янтарная, лимонная, винная, яблочная, борная и щавелевая), много витаминов В5, В6, В12, К. Кроме того, фрукт полезен для женщин, особенно в период менопаузы.

Еще одна «витаминная бомба» ноября – хурма. В ней особенно много витамина В5 (пантотеновая кислота), который помогает синтезировать жирные кислоты, холестерин, гемоглобин, влияет на обмен жиров, углеводов и белков, стимулирует работу надпочечников. Также в хурме есть другие витамины группы В, А, С, калий, кальций, магний, железо, йод, кобальт, хром.

И это далеко не все полезные продукты последнего осеннего месяца. Ноябрь еще и сезон сочных мандаринов, апельсинов, грейпфрутов и киви; все еще продается айва. Не пренебрегайте и нашими традиционными фруктами: яблоками, грушами, сливой. Из ягод выберите инжир, фейхоа и клюкву.



И конечно, если кто-то еще успел сделать зимние заготовки, сейчас самое время. Например, помидоры, фасоль, перец, цветную капусту, брокколи, сливы, груши можно заморозить, а яблоки, морковь, чеснок, клюкву – засушить. Так сохранится наибольшее количество полезных веществ. Из айвы получаются очень вкус-

ные желе, варенье, мармелад, цукаты, компоты и соки. Кроме того, есть множество рецептов консервирования, мариновки, квашения.

Включайте в свой рацион сезонные продукты, запасайтесь витаминами — и будете здоровы.

Роспотребнадзор России