

Мясные продукты практически незаменимы в питании человека. Мясо является основным источником белков для нашего организма, необходимых для его нормального развития и жизнедеятельности, содержит минеральные вещества и витамины. Однако у потребителя нередко возникает вопрос - являются ли такими полезными мясные продукты, которые продаются в наших магазинах и на рынках?

### **Как выбрать качественное мясо?**

Большинство из нас готовит различные блюда из мяса: говядины, свинины, баранины, птицы, мяса других животных. Как известно мясо - скоропортящийся продукт и на нём при благоприятных условиях быстро размножаются бактерии и микробы. Итак, при покупке мяса на рынке или в магазине в первую очередь следует обратить внимание на следующее:

➤ **ЗАПАХ.** Если запах неприятный, например, кисловатый или, еще хуже, тухлый, то дальнейшие манипуляции с ним производить не имеет смысла. Мясо должно пахнуть приятно, например, топлёным молоком, свежестью.

#### ➤ **ВНЕШНИЙ ВИД.**

• Следует обратить внимание на **цвет мяса**, так на срезе он должен быть одинаковым по всему куску. *Говядина* должна иметь насыщенно красный цвет. *Телятина* имеет более светлый оттенок мяса, чем говядина. *Свинина* должна иметь розовый цвет, от бледного до насыщенного. *Баранина* имеет цвет от светло-розового у ягнят, до красного у более взрослого животного.

• **Цвет жира** должен быть белым или кремовым, структура его должна быть плотной, иметь приятный запах. Содержание жира в мясе

зависит от вида животного, возраста и способа кормления. Наиболее вкусное и питательное мясо - с одинаковым количеством белков и жиров.

• **Текстура мяса:** мясо не должно быть рыхлым и дряблым, оно должно быть плотным и упругим. *Проверить упругость мяса просто: нажмите пальцем на мясо, ямка, которая образовалась при нажатии, должна тут же распрямиться. Если ямка остаётся в неизменном виде, это говорит о некачественном мясе.*

• **Срез мяса** должен быть ровным и гладким. Если его потрогать, то рука останется почти чистой. Можно сделать это салфеткой. Она должна остаться почти сухой. На мясе не должно быть тёмных пятен, твёрдой корочки и слизи. Если' мясо несвежее, то срез его липкий и мокрый.

### **Реализация мяса**

*То, что покупать продукты в неотведенных для этого местах совершенно не допустимо, относится ко всем видам, но к сырому мясу - в первую очередь. Продавец должен обеспечить условия хранения и реализации соответственно условиям, указанным производителем. Это и температурный режим, и достаточно большое пространство, и санитарно-гигиенические условия.*

➤ Перед тем как попасть на прилавок рынка, туша животного разделяется по стандартам (ГОСТ 7269-79), очищается, моется и отправляется на проверку ветеринарно-санитарной службе. Если туша проходит контроль качества, на нее ставят **клеймо**, а продавец получает **сертификаты о соответствии**, все необходимые справки.

Обращайте внимание на клеймо или требуйте сертификаты, если сомневаетесь в качестве мяса.

➤ Продавец обязан иметь при себе **санитарную книжку** с отчетом о прохождении медицинского осмотра для работы с пищевыми продуктами и допуском к этой работе. У продавца должна быть светлая чистая одежда, убраны волосы, коротко подстрижены ногти. Он должен пользоваться перчатками или пластиковым пакетом, чтобы брать мясо в руки. Если эти элементарные правила гигиены не соблюдаются, обойдите прилавок стороной.

➤ **Не рекомендуется покупать продукты с рук или на стихийных рынках:** никто не может дать гарантию, что продукция не заражена паразитами, ведь она не проверяется.

➤ Приобретайте только проверенные продукты, а если опасаетесь гормонов, полифосфатов или других вредных добавок, которые могут добавлять производители, *избегайте отрубов с ненатурально ярким красным цветом и рыхлой структурой.* При малейшем сомнении в доброкачественности мяса его не следует брать для изготовления пищи, так как это может привести к опасным последствиям.

**На заметку! Если поджечь маленький кусочек мяса, выращенного на гормонах, появится неприятный резиновый запах.**

## ***О мясе птицы***



Мясо птицы является необходимым продуктом для жизнедеятельности нашего организма, так как является источником белков, жиров, витаминов и минеральных веществ. Птица продаётся в свежем и замороженном виде. Специалисты советуют покупать птицу в охлажденном виде.

Птицу, как и мясо, выбирают **по внешнему виду и запаху:**

- **ЗАПАХ** должен быть свежим, без кислоты и затхлости.
- **ВНЕШНИЙ ВИД** должен иметь беловато-желтоватый цвет, сухую поверхность без гематом, различных пятен и порезов. Текстура мяса плотная, упругая. Если надавить на мякоть птицы, то ямка, получившаяся после надавливания, быстро восстанавливается. Жир у птицы светлый, кремовый; темно-желтый жир говорит о том, что курица старая.
- **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ** также очень важны. Следует обращать внимание на дату упаковки птицы. Охлажденная тушка хранится не более 5 дней. Разделанная на части птица - меньше.

***Телефон Единого консультационного центра Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43 (звонок по России бесплатный)***

*Учебно-консультационный пункт  
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае  
в городе Заринске, Заринском, Залесовском,  
Кытмановском и Тогольском районах»  
с использованием материалов, опубликованных на сайте  
<http://sostavproduktov>  
Наш адрес: 659100 Алтайский край г.Заринск ул. 25  
Партсъезда д. 14 корп. 2 каб. № 8  
Тел.: 8 (38595) 99027 E-mail: [zarinsk@altcege.ru](mailto:zarinsk@altcege.ru)  
Сентябрь 2019г.*

*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогольском районах»*

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ**



## **О ПРАВИЛЬНОМ ВЫБОРЕ МЯСА**

**2019 г.**