

Умеем ли мы правильно покупать?

Быть покупателем – это целая наука, и быть им не так уж просто. Особенно сегодня, когда все торговые точки забиты всевозможными продуктами, а их обилие и соблазнительное разнообразие привлекает покупателей.

На прилавках появляется столько всего нового, что бывает трудно разобраться. Современному человеку нужно усвоить понятие «грамотная покупка», чтобы не быть обманутым недобросовестными продавцами. Итак, чтобы не было соблазнов, прежде, чем идти в магазин, нужно:

- спланировать будущие покупки;
- в магазин идти со списком;
- в кошельке иметь фиксированную сумму денег (вот вам и скрытый метод борьбы с ожирением.)

Несмотря на широкий ассортимент пищевых продуктов, многие из них не обеспечивают и не поддерживают здоровье людей на необходимом уровне. Все чаще многие из нас платят за то, что может нанести ущерб здоровью, за то, что под красивой оболочкой может таить в себе опасность.

Пища, которую употребляет современный человек, становится все более рафинированной, нашпигована усилителями вкуса и другими химическими добавками (надпись на этикетке «со вкусом...» уже мало кого настораживает). А жаль, ведь говорить о пищевой ценности такого продукта даже не приходится.

Пищевые добавки не употребляются человеком как продукты, а применяются для сохранения питательной ценности продукта, улучшения и ускорения его технологической обработки и увеличения сроков хранения. Питательные вещества, поступающие в организм с такой пищей, усваиваются не полностью. Наш организм способен переработать и вывести только органические вещества, неорганика и химия откладывается в костях, суставах, печени и почках.

А многим задумываться о качестве покупки порой и в голову не приходит. Покупая тот или иной продукт, мы пребываем в твердой уверенности, что он доброкачествен, прошел

соответствующую проверку и при правильной кулинарной обработке не должен вызывать нежелательных реакций со стороны организма.

Тем не менее, всем известно, что одна и та же компания может производить три категории одного и того же продукта:

- для внутреннего использования;
- для экспорта в другие страны;
- для вывоза в развивающиеся страны.

Поэтому, покупая продукт известной фирмы, не стоит уповать на то, что он экологически чист. Сейчас можно с уверенностью сказать, что чистых экологически продуктов в продаже практически нет. Если мы и встречаем слово «экопродукт», то это уловка продавцов.

Мы употребляем в пищу различные продукты: сырые, консервированные, свежеприготовленные, мороженные и другие. Путь от исходного сырья до стола потребителя бывает длительным, многоэтапным, с транспортировкой и хранением. Загрязнение товаров чаще всего происходит при неправильной их перевозке или хранении. И поэтому необходимо внимательно осмотреть продукт, который вы собираетесь приобрести. С осторожностью относитесь к продуктам в пакетах, консервных банках, бутылках, коробках. Необходимо, чтобы упаковка товара соответствовала стандартам (надорванная, деформированная упаковка и видимые загрязнения являются признаками порчи товаров).

Говоря об овощах и фруктах, которые мы покупаем у фермеров, стоит вновь и вновь обратить внимание: часто покупая овощи и фрукты, многие пробуют их прямо на рынке. Даже на чистых с виду овощах и фруктах может быть множество микробов. Следовательно, есть их немытыми опасно для здоровья! Овощи и фрукты, потерявшие свой тургор, мятые и грязные, значительно снижают свою биологическую ценность.

Пищевые полуфабрикаты, получившие большую популярность у потребителя, приготовлены из различных продуктов и подготовлены для кулинарной термической обработки. Следует знать, что почти все полуфабрикаты относятся к скоропортящимся продуктам, употреблять их следует, ориентируясь на срок годности.

Реклама – двигатель торговли: помните об этом, держа в руках продукт, так настойчиво

рекламируемый в средствах массовой информации. Рекламные акции, когда за две покупки третью дают бесплатно, влекут за собой приобретение продуктов впрок, а это чревато употреблением такого количества пищи, которое организму не требуется. В данной ситуации человек начинает заботиться о том, чтобы продукты не пропали, и начинает есть гораздо больше, чем следует.

Для того, чтобы в пищу не могли проникнуть болезнетворные микробы, важна правильная доставка продуктов из магазина домой.

- В одной сумке нести грязные овощи, сырое мясо, хлеб, молоко нельзя.
- Хлеб следует приносить из магазина в полиэтиленовом мешочке отдельно от других продуктов.
- Газеты использовать для упаковки нельзя, типографская краска содержит вредные вещества.
- Овощи, фрукты, мясо, рыбу надо класть в сумке отдельно от продуктов, не подвергающихся кулинарной обработке.
- Помните! Пластиковые бутылки (в которые обычно разливают минеральную воду, напитки) - посуда одноразового применения, и покупать в них подсолнечное масло или молоко нельзя.
- В целях обеспечения населения доброкачественными продуктами на рынках создана сеть контроля, проводится санитарная экспертиза продуктов поступающих на рынок.
- При закупке мяса у частных лиц следует обращать внимание на наличие ветеринарного клейма, гарантирующего безвредность мяса.

Признаки доброкачественности основных продуктов питания (доброкачественность продуктов определяется покупателем главным образом на основании органолептических данных, таких как внешний вид, запах, вкус):

- мясо свежее - цвет красный, жир мягкий, на разрезе плотное, упругое;
- мясо оттаявшее - поверхность разруба ровная, с мяса стекает мясной сок красного цвета;
- рыба свежая - чешуя гладкая, блестящая, с трудом отделяющаяся при чистке, глаза выпуклые, жабры ярко-красного цвета без неприятного запаха, мясо плотное, упругое с трудом отделяется от костей;
- колбаса - оболочка сухая, эластичная, без плесени, повреждения, слизи; консистенция на разрезе плотная, сочная, запах приятный;
- молоко - однородная жидкость, без осадка, белого цвета (при наличии несвойственных запахов - не покупать);
- сметана – однородная, в меру густая, без крупинок жира (цвет равномерный по всей массе, от белого до слабо-желтого, без посторонних оттенков);
- масло сливочное - плотная, однородная, на разрезе слабоблестящая, допускается присутствие одиночных, мельчайших капелек влаги (цвет от белого до светло-желтого);
- крупы - сухие, чистые и без посторонних запахов;
- мука на ощупь сухая, при сжатии не слипается, цвет белый;

Умеем ли мы правильно покупать

Автор: admin

12.12.2012 11:23 -

- кондитерские изделия оценивают по запаху, вкусу, цвету, внешнему виду;
- помните, что яйца с загрязненной скорлупой, нарушение целостности скорлупы составляют особую группу (значительно сокращается срок хранения таких яиц)

Приобретенные скоропортящиеся продукты должны как можно быстрее доставляться в домашний холодильник.

Автор - **Лилия Шельмина**

[Источник](#)