

В преддверии новогодних праздников Роспотребнадзор рекомендует, как выбрать самые «праздничные» фрукты – мандарины

22.12.2020

В преддверии новогодних праздников Роспотребнадзор рекомендует, как выбрать самые «праздничные» фрукты – мандарины.

Чем полезны мандарины

Мандарины содержат большое количество витаминов и антиоксидантов, их можно назвать настоящей «кладовой здоровья». В мандаринах полностью отсутствуют нитраты. Лимонная кислота, входящая в его состав, нейтрализует вредные соединения, являясь природным «противоядием». В мандаринах полезна не только мякоть, но и кожура, а также белая сеточка. Кожура богата эфирными маслами, а также [органическими кислотами](#) и флавоноидами. Полезные свойства мякоти солнечных фруктов полностью сохраняются при транспортировке. Мякоть мандарина состоит на 87 % из воды, еще 7 % приходится на сахар (недаром фрукт такой сладкий), остальное – это кислоты, пектиновые вещества, минеральные соли, гликозиды, эфирные масла и витамины. В мандаринах особенно много аскорбиновой кислоты, что характерно для цитрусовых. Мандарины богаты витаминами группы В, Р, К, D. Мандариновый сок содержит минералы, кальций, магний и калий. Кроме того, мандарины – это отличный антидепрессант. Не только вкус, но и цвет, и аромат вызывают ассоциации с праздником, способны поднимать настроение и «лечить» плохое настроение.

Как выбрать

Выбирать следует красивые плоды, с ровной кожицей, без гнили и пятнышек. Помните, что спелые фрукты долго не хранятся. Если вы купили их заранее, то постарайтесь хранить их правильно. Для этого нужно натереть кожицу растительным маслом и поместить фрукты в специальный отсек холодильника и держать при температуре +6 градусов. Очень важен уровень влажности, нельзя дать им засохнуть. Обязательно снимите с мандаринов полиэтиленовый пакет и поместите их в сетку. Если на веточках есть листочки, не обрывайте их, так фрукты дольше хранятся.

Цедру импортных апельсинов и мандаринов нужно выбрасывать, и после этого тщательно мыть руки, потому что все цитрусовые проходят обязательную обработку перед транспортировкой сернистыми соединениями (так называемая сульфитация), которые вызывают астматический компонент.

Бумага, в которую заворачивают цитрусовые и остальные импортные овощи и фрукты пропитывают специальным составом препятствующим образованию гнили и плесени. Тару под фрукты обрабатывают антисептиком, который может попасть и на фрукты. Поэтому, перед едой фрукты из магазина следует мыть теплой водой с мылом.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ МАНДАРИНЫ

ПРИ ПОКУПКЕ ТЩАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ ПЛОД

ДА	НЕТ
ароматный;	есть признаки гнили и плесени;
упругий;	слишком мягкий или твердый и сухой;
кожура отделяется легко;	есть вмятины;
мандарин равномерно окрашен	кожура повреждена

!

- Хвостик с зелеными листьями не является показателем свежести мандаринов.
- Чем светлее плод, тем кислее мякоть.



← ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Не приобретайте фрукты в несанкционированных местах торговли
2. Торговая точка должна быть оборудована стеллажами, вывеской с названием предприятия и часами работы, на продукцию должны быть оформлены ценники
3. Продавец должен работать в санитарной одежде, с бейджиком, где указаны фамилия и имя продавца
4. У продавца при себе должна быть медицинская книжка и документы, подтверждающие происхождение и качество продукции
3. Продукция должна быть сертифицирована, с оформленной декларацией о соответствии
4. Соблюдайте личную гигиену. Тщательно мойте фрукты перед употреблением

Подробнее на www.rospotrebнадzor.ru

Адрес страницы: <http://chertanovocentr.mos.ru/social-sphere/ads/detail/9566144.html>

[Управа района Чертаново Центральное города Москвы](#)