Как правильно выбирать продукты питания?

На сегодняшний день довольно актуальным вопросом в питании является выбор безопасных пищевых продуктов. Еда – важное составляющее поддержания жизнедеятельности человека на земле. Сохранить и улучшить здоровье можно только с помощью грамотного подбора продуктов. Люди имеют право ожидать, что полученная ими пища безопасна и пригодна для употребления, однако в нынешних условиях, когда в мире происходит перенасыщение продовольственными товарами, очень сложно ориентироваться во всем спектре представляемых пищевых изделий. Для того чтобы не засорять свой организм вредными веществами, нужно знать как правильно выбирать продукты питания. Представляем вашему вниманию набор правил , которые помогут не ошибиться и сразу выявлять качественный и некачественный товар.

1.Соответствие товара ГОСТУ.

ГОСТ – государственный стандарт, определяющий набор требований, предъявляемых к качеству продукта. Соответствие требованиям стандарта является показателем того, что продукт безопасен и пригоден для употребления в пищу, т.к. ГОСТ исключает все компоненты, которые могут нанести вред человеку.

2. Срок годности.

Обязательно нужно проверять дату изготовления и срок годности товара. По сроку годности продукты питания делятся на :

Быстро скоропортящиеся - продукты, которые хранятся при температуре не выше 8 градусов от 6 до 72 часов.

Скоропортящиеся – при температуре не выше 8 градусов от 3 до 30 суток

Не скоропортящиеся- продукты, которые можно хранить несколько месяцев.

К быстро скоропортящимся продуктам относятся : мясные или рыбные готовые изделия или полуфабрикаты, молоко, молочнокислые продукты, кондитерские изделия с кремами. К не скоропортящимся продуктам относятся: сахар, соль, чай, мука и сухие мучные изделия, преправы, алкоголь, консервы, сухофрукты.

Важно учитывать, что чем выше требуемый срок годности у продуктов, тем сомнительнее их безопасность.

3.Наименование упаковки

Данный пункт почему-то многие люди игнорируют, хотя стоит присмотреться к названию и этого будет уже достаточно, чтобы понять, что представляет из себя продукт. Производителям запрещается указывать в названии компоненты, которые не входят в состав товара. Так, например, если в мороженом вместо черники используется ароматизатор, название будет « мороженое со вкусом ( ароматом) черники».

4.Состав упаковки

Одним из важных моментов в выборе продуктов питания должен быть тщательный анализ состава упаковки, так как производители зачастую могут писать нечитабельным шрифтом, размещают красивые картинки и люди не уделяют должного внимания к прочтению этикетки, а ведь там можно найти все вредные добавки, красители, заменители натуральных компонентов продукта, рекомендации и ограничения к использованию.

5.Содержание ГМО

Генетически-модифицированные организмы (ГМО) – продукты питания, а также живые организмы, искусственно созданные при помощи генной инженерии. Учеными не раз был доказан факт вреда генно-модифицированных продуктов на организм человека, но к сожалению мы не можем себя полностью огородить от них, так как по статистике около 30-40% пищевых изделий содержат ГМО. Содержание в продукте ГМО также указывается на этикетке, поэтому стоит обращать внимание и на этот немаловажный пункт.

6. Пищевая ценность

Чтобы выбирать качественные продукты питания, нужно также обращать внимание и на пищевую ценность, так как это является важным критерием полезности. Чем больше питательной ценности, тем больше белка, полезных жиров, минеральных веществ и витаминов, а также желательно выбирать менее калорийную пищу.

7.Соотношение цены к качеству

Товары с самой низкой стоимостью не лучший выбор, т.к. производители экономят на натуральном сырье, используя дешевые и вредные заменители, ведь продукты питания это не та вещь, на которой следует экономить, так как от этого напрямую зависит здоровье человека.

Как правильно выбирать фрукты и овощи?

В нынешнее время производство фруктов и овощей почти не обходится без использования пестицидов, различных химических добавок для упрощения и удешевления производства , которые несут за собой колоссальный вред здоровью человека. Следует придерживаться следующих общих правил, чтобы выбрать максимально полезную пищу.

-при покупке стоит избегать неестественной величины овощей и фруктов их форма не должна выглядеть идеальной;

- не стоит покупать товары насыщенных ярких цветов;

-слишком толстая кожура может говорить о том, что продукт содержит химические вещества;

- овощи и фрукты должны иметь запах.

Как правильно выбирать рыбу и мясо?

Рыба и мясо относятся к особо скоропортящимся продуктам, поэтому выбору именно этих продуктов стоит уделять пристальное внимание. Рассмотрим основные критерии, которые должны присутствовать в свежей, натуральной продукции:

1.В первую очередь стоит обратить внимание на внешний вид:

-у свежей рыбы чистые глаза и красные жабры;

-на мясе не должны иметь никаких пятен, зеленоватого или темного оттенка;

- мясо должно иметь упругую консистенцию и без слизи;

2.Также стоит уделить внимание запаху , он должен быть свежим, без оттенков гнили.

Как правильно выбирать продукты питания?  
На сегоднящний день довольно актуальным вопросом в питании является выбор безопасных пищевых продуктов. Еда – важное составляющее поддержания жизнедетеятельности  человека на земле.  Сохранить и улучшить здоровье можно только с помощью грамотного подбора продуктов. Люди имеют право ожидать, что полученная ими пища безопасна и пригодна для употребления,  однако в нынешних условиях, когда в мире происходит перенасыщение продовольственными товарами, очень сложно ориентироваться  во всем спектре представляемых  пищевых изделий. Для того чтобы не засорять свой организм вредными веществами, нужно знать  как правильно выбирать продукты питания. Представляем вашему вниманию набор правил ,  которые помогут  не ошибиться и сразу выявлять качественный и некачественный товар.  
1.Соответствие товара ГОСТУ.  
ГОСТ – государственный система стандартов с требованиями,предъявляемыми к качеству продукции или услуги.Соответствие требованиям стандарта является показателем того, что продукт безопасен и пригоден для употребления в пищу, т.к. ГОСТ исключает все компоненты, которые могут нанести вред человеку.  
2. Срок годности.  
Обязательно нужно проверять дату изготовления и срок годности товара.  По сроку годности продукты питания делятся на :  
Быстро скоропортящиеся - продукты, которые хранятся при температуре не выше 8 градусов от 6 до 72 часов.  
Скоропортящиеся – при температуре не выше 8 градусов от 3 до 30 суток  
Нескоропортящиеся- продукты,которые можно хранить несколько месяцев.  
К быстро скоропортящимся продуктам относятся : мясные или рыбные готовые изделия или полуфабрикаты, молоко, молочнокислые продукты, кондитерские изделия с кремами. К не скоропортящимся продуктам относятся: сахар, соль, чай,крупы, мука и сухие мучные изделия, преправы, алкоголь, консервы, сухофрукты.  
Важно учитывать, что  чем выше требуемый  срок годности у продуктов, тем сомнительнее  их безопасность.  
  
3.Наименование упаковки  
Данный пункт почему-то многие люди  игнорируют, хотя стоит присмотреться к названию и этого будет уже достаточно, чтобы понять, что представляет из себя продукт. Производителям запрещается указывать в названии  компоненты, которые не входят в состав товара. Так, например, если в мороженом вместо черники используется ароматизатор, название будет « мороженое со вкусом ( ароматом) черники».  
4.Состав упаковки  
Одним из важных моментов в выборе продуктов питания должен быть тщательный анализ состава упаковки, так как производители зачастую могут писать нечитабельным шрифтом, размещают красивые картинки и люди не уделяют должного внимания к прочтению этикетки, а ведь там можно найти все вредные добавки, красители, заменители натуральных компонентов продукта, рекомендации и ограничения к использованию.  
5.Содержание ГМО  
Генетически-модифицированные организмы  (ГМО) –  организмы, искусственно  созданные при помощи генной инженерии. Учеными не раз был доказан факт вреда генно-модифицированных продуктов на организм человека, но к сожалению мы не можем себя полностью огородить от них, так как  по статистике около 30-40%  пищевых изделий содержат гмо. Содержание в продукте ГМО также указывается на этикетке, поэтому стоит обращать внимание и на этот немаловажный пункт.  
6. Пищевая ценность  
Чтобы выбирать качественные продукты питания, нужно также обращать внимание и на пищевую ценность, так как это является важным критерием полезности. Чем больше питательной ценности, тем больше  белка, полезных жиров, минеральных веществ и витаминов, а также желательно  выбирать  менее калорийную пищу.  
Как правильно выбирать фрукты и овощи?  
В нынешнее время производство фруктов и овощей почти не обходится без использования пестицидов, различных химических добавок для упрощения и удешевления производства , которые несут за собой колоссальный вред здоровью  человека. Следует придерживаться следующих общих  правил, чтобы выбрать максимально полезную продукции.  
-при покупке стоит избегать неестественной величины овощей и фруктов их форма не должна выглядеть идеальной;  
-  цвет не должен быть ярким ;  
- слишком толстая кожура может говорить о том, что продукт содержит химические вещества;  
- овощи и фрукты  должны иметь запах.  
Как правильно выбирать рыбу и мясо?  
Рыба и мясо относятся к особо скоропортящимся продуктам, поэтому выбору именно этих продуктов стоит уделять пристальное внимание. Рассмотрим основные критерии, которые должны присутствовать в свежей, натуральной продукции:  
1.Обязательно нужно обратить внимание на внешний вид:  
-у свежей рыбы  чистые  глаза и красные жабры;  
-на мясе не должны иметь  никаких пятен, зеленоватого или темного оттенка;  
- мясо должно иметь упругую консистенцию и без слизи;  
2.Также стоит уделить внимание запаху , он должен быть свежим, без оттенков гнили.