

## **О проведении «горячей линии» по качеству и безопасности плодоовощной продукции и срокам годности**

### **Уважаемые потребители!**

Информируем Вас, что Консультационный центр и консультационные пункты Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» с 31 июля по 11 августа 2023 года будут проводить «горячую линию» по качеству и безопасности плодоовощной продукции и срокам годности.

Контактные данные Филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» в городе Химки, Волоколамском, Истринском, Лотошинском, Шаховском и Красногорском районах:

тел.8(495)562-05-84, 8(498)317-79-82, 8(495)573-44-60

электронная почта [krasnogorsk.zpp@bk.ru](mailto:krasnogorsk.zpp@bk.ru)

Консультации также можно получить по телефону горячей линии Управления Роспотребнадзора по Московской области 8(800)550-04-36, 8 (498) 684-48-11 и телефону Консультационного центра: 8 (495) 582-93-03

Звоните и специалисты проконсультируют по интересующим Вас вопросам.

Подробнее с актуальной тематической информацией по данному вопросу Вы можете ознакомиться на нашем сайте в разделе «Консультационный центр» - «Инфотека» (<http://www.cgemo.ru/infoteka.html>)

## **Как получить информацию на портале ГИС ЗПП по фальсифицированным продуктам, куда обращаться в случае приобретения некачественных товаров.**

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» напоминает о работе государственного информационного ресурса в сфере защиты прав потребителей в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу <http://zpp.rospotrebnadzor.ru>

На портале размещена нормативная база по защите прав потребителей, международные и региональные нормативные акты, и информация о судебной практике Роспотребнадзора в сфере защиты прав потребителей, информация по фальсифицированным продуктам. Потребителям представлены образцы претензионных и исковых заявлений. Ответы на часто задаваемые вопросы, связанные с приобретением товаров и заключением договоров на оказание услуг, размещены в блоке «Справочная информация».

В этом разделе можно ознакомиться с памятками и алгоритмом действий потребителя при возникновении спорных ситуаций.

Информационно-аналитические материалы включают в себя ежегодные государственные доклады о защите прав потребителей в Российской Федерации: информацию об итогах деятельности по защите прав потребителей, в субъектах РФ. На сайте размещены сведения о результатах проведенных проверок, а также сведения о случаях нарушений требований технических регламентов с указанием конкретных фактов несоответствия продукции обязательным требованиям.

С целью оперативного общения между потребителями и специалистами Роспотребнадзора функционирует модуль «Виртуальная приёмная» ГИС ЗПП, в котором граждане размещают вопросы, касающиеся сферы защиты прав потребителей, качества и безопасности товаров, оказания работ и услуг.

Для просмотра материалов по защите прав потребителей Московской области необходимо переходить в региональный раздел.

Обращаем внимание потребителей: вопросы, направляемые потребителями в модуль «Виртуальная приемная», не являются обращениями в контексте Федерального закона от 2 мая 2006 г. № 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» и не могут служить основанием для проведения внеплановых проверок по контролю (надзору) соблюдения обязательных требований законодательства Российской Федерации в сфере защиты прав потребителей.

В случае обнаружения в продаже некачественного продукта рекомендуем обратиться в Управление Роспотребнадзора по Московской области.

Адрес: 141014, Московская обл., г. Мытищи, ул. Семашко, д. 2  
Тел.: +7 (495) 586-10-78

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ?



Питание человека — это его жизнь. От того, что мы едим, зависит наше здоровье.

Без свежих овощей невозможно сбалансированное здоровое питание человека.

Овощи питательны, являются ценным источником витаминов, минеральных веществ, органических кислот и углеводов, пищевых волокон, витаминов. Они богаты кальцием, магнием,

железом и витаминами А, С, Е, К и группы В, фолиевой кислотой, клетчаткой, пектиновыми веществами и эфирными маслами. Овощи играют важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, являясь поставщиком пищевых волокон.

Рекомендуемая норма потребления овощей на человека в сутки составляет не менее 400 грамм. Это примерно 5 горстей или порций. Сюда не относят богатые крахмалом корнеплоды - картофель, батат.

Ежедневное включение в меню овощей является не только хорошей привычкой, но и профилактикой лишнего веса, а также способствует снижению риска заболеваний сердечно - сосудистой, пищеварительной и мочевыводящей систем.

Овощи содержат эфирные масла и органические кислоты. Эти компоненты способствуют лучшему перевариванию пищи и усвоению мясных и рыбных блюд. Еще одно положительное качество овощей - их низкая калорийность.

Кроме витаминов и минеральных веществ, овощи содержат фитонутриенты. Это биологически активные вещества, придающие овощам специфический, уникальный цвет, вкус, запах и природную устойчивость к заболеваниям. Важно каждый день употреблять разноцветную растительную пищу, чтобы получать весь спектр питательных веществ.

К фитонутриентам относятся такие пигменты как:

- ликопин, содержащийся в овощах и фруктах красного цвета;
- бета каротин, содержащийся в овощах и фруктах оранжевого и желтого цветов;
- антоцианин, содержащийся в овощах и фруктах синего и фиолетового цветов;
- хлорофилл, содержащийся в овощах и фруктах зеленого цвета;
- аллицин, содержащийся в овощах и фруктах белого и коричневого цветов.

Так что планируйте разноцветный рацион!

Готовьте супы, делайте смузи, гарниры и здоровые перекусы из овощей. Зелень и листовые овощи лучше есть свежими, а вот при приготовлении их лучше тушить или готовить на пару - так сохраняется больше питательных веществ.

При покупке овощей обращайте внимание - откуда они привезены. Если овощ вырос в «родной» местности и в сезон, то он богаче полезными веществами. Информация о результатах прохождения лабораторного контроля и безопасности овощей содержится в декларации производителя и должна предоставляться по просьбе покупателя во всех местах продажи плодоовощной продукции.

Условия хранения при продаже, внешний вид, степень свежести и спелости, цвет, запах, целостность овощей - вот на что следует обращать внимание при их выборе.

Овощи начинают терять свои полезные свойства уже после того, как их собрали. Поэтому старайтесь употребить овощи в пищу как можно быстрее после покупки. Не храните овощи долго. Если требуется сохранить овощ в течение продолжительного времени, просто заморозьте его. При правильной заморозке овощи сохраняют всю свою питательную ценность в полном объеме, правда повторной заморозки быть не должно. Овощи можно хранить в специальных хранилищах, погребах или в морозильной камере.

## Опасность употребления листовых овощей и зелени

Не секрет, что употребление листовых овощей и зелени в пищу очень полезно для организма. Являясь низкокалорийными продуктами, но в тоже время, обладая приятными вкусовыми качествами, листовые овощи и зелень являются незаменимыми составляющими многих блюд, в том числе вегетарианских и диетических. Зеленые овощи содержат незначительное число углеводов, и большое количество клетчатки, за счет объема и медленного переваривания, обеспечивает длительное чувство сытости.

Латук листовой и кочанный, айсберг, руккола, брокколи, пекинская, китайская капуста, кинза, укроп, зеленый лук - названий и видов листового салата и зелени очень много, и все они содержат большое количество минералов, такие как, калий, магний, железо, кальций и витамины К, С, Е, витамины группы В, бета-каротин, жирные кислоты Омега-3, лютеин.

Листовые овощи и зелень традиционно принято употреблять в сыром виде, как самостоятельное блюдо, так и в качестве украшения или в составе других блюд. Листья пряных овощей и зелень придают блюду особый пикантный оттенок.

Регулярное употребление в пищу листовых овощей и зелени стимулирует пищеварение, работу эндокринной системы, полезно для сосудов, а также снижает риск возникновения хронических заболеваний, способствует снижению и нормализации веса.

Листовые овощи и зелень доступны нам круглогодично, и если в зимнее время, на прилавках господствуют привозные овощи и зелень, то с наступлением весны в продаже появляются свежие листовые овощи и зелень отечественного производства.

Но как зарубежные, так и отечественные зеленые овощи и зелень, могут таить в себе потенциальную опасность.

Во - первых это повышенное содержание агрохимикатов и пестицидов. Обращаем Ваше внимание, что в незначительных количествах пестициды и агрохимикаты есть во всех овощах и зелени, даже если удобрения не применялись вовсе. Однако, значительное их количество в продуктах питания может нанести существенный вред нашему организму, тем более что листовые овощи являются чемпионами по накоплению, агрохимикатов, например, нитратов. Превышение количества агрохимикатов и пестицидов возможно при применении в сельском хозяйстве большого количества удобрений. Так, недобросовестные производители повышают валовой выход продукции за счет снижения качества овощей и зелени. Особый вред пестициды и агрохимикаты представляют для детей, подростков, беременных и кормящих женщин, а также пожилых и ослабленных людей.

Во-вторых, употребляя в пищу сырые листовые овощи и зелень, можно легко получить пищевое отравление, ведь на поверхности свежих овощей и зелени, могут находиться потенциально опасные микроорганизмы. Употребление плохо обработанных или необработанных листовых овощей и зелени может привести к таким заболеваниям как сальмонеллез, иерсиниоз, дизентерия и другим пищевым токсикоинфекциям, а также к поражению организма гельминтами и простейшими. К сожалению, некоторые патогенные микроорганизмы могут вызывать не только расстройство желудка, но и заболевания мочеполовой системы и даже менингит у маленьких детей. Некоторые их штаммы могут содержать токсины, которые приводят к летальному исходу.

Чтобы избежать этих и других неблагоприятных воздействий, связанных с употреблением листовых овощей и зелени, следует помнить:

- Не стоит покупать овощные салаты и зелень у уличных торговцев – товар, купленный «с рук», практически всегда является низкокачественным и контрафактным, поэтому гарантировать его безопасность невозможно.
- Старайтесь употреблять свежие листовые овощи и зелень от проверенного производителя. Добросовестные производители строго следят за безопасностью своей продукции, проводя все необходимые лабораторные исследования и мероприятия, обеспечивающие высокое качество выпускаемого продукта.
- В случае сомнения, не стесняйтесь требовать документы, подтверждающие качество и безопасность продукта, продавец обязан Вам их предъявить.
- Необходимо тщательно мыть листовые овощи и зелень под проточной водой не менее 5 минут, по возможности перед мытьем вымочить их в чистой воде не менее часа. Однако, для обеспечения максимальной безопасности, листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.
- При покупке листовых овощей и зелени обращайте внимание на целостность упаковки, дату изготовления и срок хранения. Храните продукты по указанным на упаковке рекомендациям производителя.
- Готовые к употреблению блюда из сырых овощей и зелени рекомендуется хранить в холодильнике при температуре от +2 до +6°C не более 30 минут.
- Не употребляйте в пищу вялые и жухлые овощи и зелень, а также овощи и зелень с признаками порчи.

## Рекомендации по выбору фруктов и овощей в летний период

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Употреблять свежую сезонную плодоовощную продукцию крайне важно, ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов и микроэлементов, которые так необходимы организму человека. Для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, напоминаем потребителям о рекомендациях по выбору плодоовощной продукции:

- покупайте плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, только в установленных местах торговли;
- при необходимости требуйте документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- продавец должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одет, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации с указанием её наименования и адреса, ФИО продавца;
- продавец (владелец) должен содержать место торговли, а также окружающую территорию в чистоте. При покупке овощей, фруктов и ягод обращайте внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает выраженный приятный запах. Обращаем внимание, что продажа бахчевых культур в нарезку, а также загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов запрещена.

### Меры профилактики инфекционных заболеваний при употреблении плодоовощной продукции:

- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);
- соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод;
- тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

### Как правильно мыть?

**Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.),** нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

**Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды)** перед мытьем водой нужно очистить от верхнего слоя листьев.

**Цветную капусту** рекомендуется предварительно замочить в прохладной воде, разделить на соцветия, одновременно освобождая ее от потемневших участков. Особого внимания требует зелень.

**Зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень** нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных микробов и яиц гельминтов можно подержать ее в течение получаса в солевом или уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли или уксуса на 1 литр воды).

**Виноград** рекомендуется промывать под «душем» из-под крана. После мытья – дать воде стечь. Если гроздь тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды от плодоножки. Она, как пробка, защищает ягоду от попадания посторонних микроорганизмов и предотвращает быстрое гниение и порчу продукта.

**Ягоды, как и другие плоды** требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие и поврежденные. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени. Для промывания вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности смывается земля или пыль. Чтобы отмыть клубнику от остатков земли и песка, лучше замочить ягоды на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.

Желаем Вам вкусных покупок!