[Рекомендации по выбору клубники](http://25fbuz.ru/informatsionnye-materialy/1417-o-provedenii-tematicheskoj-goryachej-liniyu-dlya-potrebitelej-po-teme-finansovye-uslugi-22)

***Клубника*** — восхитительная ягода, обладающая не только дивным ароматом и волшебным вкусом, но и широким диапазоном полезных свойств.

Это богатейший источник витаминов группы «В», витамина «С», «А», «РР», клетчатки, пектинов, органических кислот, железа, йода, калия, фосфора, кальция, марганца, а также антиоксидантов. Клубника способствует выводу солей и лишней жидкости из организма, служит профилактикой онкологии, улучшает работу мозга и омолаживает организм.

***Как же отыскать качественный товар на прилавках?***

*Чтобы выбрать спелую и полезную ягоду, вооружись этими знаниями:*

ϖ Запах — это первое, на что следует обратить внимание при выборе клубники. Душистый запах — основной показатель качества. Клубника не должна отдавать удобрениями, гнилью или сыростью. Если летняя любимица не пахнет вообще, то она просто «купалась» в химикатах, когда созревала.

ϖ Судить по цвету — заблуждение, ведь существует множество сортов. Привычная для нас клубника — ярко-красного цвета. Бордовый окрас она приобретает, когда перезреет. Если на прилавке клубника насыщенно-темного цвета и при этом тугая, то будьте уверены: ее обработали химикатами.

ϖ Если говорить о форме, то тут строгих критериев выбора нет: сколько сортов, столько и форм. Не торопитесь отбирать просто громадные ягоды. Помните, что неестественно крупный размер — может являться признаком наличия пестицидов.

ϖ Выбирай крепкие не продавленные ягоды с цветоножками. В такой клубнике сохранился богатый запас витамина «С». А вмятины говорят о том, что ягоды начали портиться.

ϖ Посмотрите на зернышки: чем они дальше друг от друга расположены и чем они глубже сидят, тем слаще будет ягода.

ϖ На чём следует заострить внимание, так это на пятнышках. Их наличие — следы нитратов, поэтому вред клубники очевиден.

ϖ Обрати внимание, как хранится клубника. Она может быть расфасована в отдельные пластиковые упаковки или находиться в ящиках. Если ягоды пустили сок, заметны подгнившие плоды, то клубнику собрали с куста дня 3 назад. Отсутствие на ящиках следов сока — тревожный знак. Нормальные ягоды, если они лежат на дне, всегда слегка примятые и оставляют пятна в емкости.

ϖ Клубника без хвостика не хранится. Листочки должны быть свежими (не сухими), насыщенного зеленого цвета.

Следует обращать внимание на место покупки, на условия ее хранения. При выборе лотка с ягодами выбирайте проверенного поставщика, не покупайте клубнику в незнакомых местах или с рук, поскольку тут больше вероятности получить некачественный или даже опасный товар.

Вооружайтесь нашими рекомендациями — и скорее на рынок за клубникой, чтобы в сезон успеть и наесться вволю, и заготовки на зиму сделать!

***Согласовано:***

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Свердловской

области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга,

в г. Полевской и в Сысертском районе. Е.П. Потапкина

Статья подготовлена врачом по гигиене питания отдела

экспертиз за питанием населения Саканян Л.С., т. 269-16-26