**Опасность заражения инфекционными заболеваниями через несертифицированную рыбную продукцию, приобретаемую у частных лиц в мессенджерах либо на стихийных рынках и дорожных обочинах**

Рыба в рационе человека является одним из самых полезнейших продуктов. Разнообразие сортов дает возможность радовать себя ароматными и приятными на вкус деликатесами и готовить по самым разным рецептам. Перед тем, как определиться с выбором рыбного блюда, надо внимательно изучить ассортимент рыбных магазинов, чтобы выбрать именно тот сорт, который идеально подойдет для приготовления.

**Какую рыбу выбрать: свежую, охлажденную или замороженную?**

Для многих ответ на этот вопрос совсем не вызывает никакого сомнения, конечно же свежую. Но, когда дело касается рыбы, то это правило не всегда актуально. Оказывается, выбор должен опираться на то яство, которое планируется готовить.

В рыбе много полезного белка, который легко усваивается организмом, витаминов и микроэлементов. Все эти полезные компоненты могут совсем растеряться, если рыба неправильно хранилась или замораживалась. Приобрести свежую рыбу сейчас не проблема, в огромных гипермаркетах или небольших бутиках стоят аквариумы с живой рыбой.

Если вы хотите получить не только вкусное, но и полезное и безопасное блюдо, то стоит поинтересоваться у продавца, где была выловлена рыба, и имеются ли документы, указывающие на то, что она полностью безопасна. Это очень важный вопрос, так как большое количество рыбы, особенно речные сорта, являются носителями гельминтов. Уничтожить их и обезопасить себя можно только путем хорошей обработки высокой температурой, поэтому такие сорта совсем не годятся для приготовления роллов, суши.

Охлажденная рыба представлена в рыбных отделах в огромном выборе. Она, так же как и мясо содержит много полезных веществ, чем замороженная. Храниться она может в магазинном холодильнике несколько часов, поэтому после приобретения лучше сразу заняться ее приготовлением.

Срок ее использование немного больше, чем у свежей, но и затягивать с ее употреблением не стоит. Уже через сутки в рыбе можно заметить первые очаги гниения. После испарения жидкости такая рыба теряет свой вес, для его сохранения ее размораживают в холодной воде.

Стоит иметь в виду, приобретая охлажденную рыбу, что есть гораздо больший риск наткнуться на некачественный товар.

Даже замороженная рыба отличается по своему качеству. Если подвергать тушку влажной заморозке, то она сверху покрывается ледяной глазурью, толщина которой в норме должна составлять не более 5-6%, но часто на практике эта цифра достигает 20%.

Глазурь получается, если рыбу заморосить в солевом растворе или во льду с солью, создавая несколько слоев. Также стоит запомнить, что для увеличения веса производители часто обкалывают рыбу водой или другими растворами. Распознать замороженное некачественное филе, которое производители пичкают химикатами, можно глядя на поверхность, она должна быть идеально гладкой.

Есть еще шоковая заморозка или сухая, которую осуществляют при очень низкой температуре, благодаря этому, рыба сохраняет практически все полезные вещества и витамины. К преимуществам замороженной рыбы является более длительный срок ее хранения, но это при условии, что замораживали ее свежей. К тому же отрицательные температуры губительны для бактерий.

**Как правильно выбрать качественную рыбу?**

Отправляясь в магазин необходимо знать признаки, по которым можно распознать некачественную рыбу.

Запах. Перед тем как остановить выбор на какой-то конкретной рыбе желательно ее понюхать. Если рыба свежая, то она почти не имеет рыбного запаха, она может иметь морской или речной аромат. Если рыба имеет выраженный жирный запах, то есть вероятность, что для придания ей блеска и товарного вида ее натирали маслом. Если рыба издает неприятный запах, то от покупки стоит сразу отказаться.

Внешний вид. Если вы хотите убедиться в свежести рыбы, то ее желательно потрогать руками. Структура у свежей рыбы упругая, однородная, без слизи и различных пятен, а также несвойственной для этого сорта окраски. Зеленоватые пятна на брюхе – это верный признак испорченности.

Жабры. Выбирая рыбу надо обязательно посмотреть на жабры. Если рыба свежая, то они должны быть красного оттенка. Если жабры серые и имеют неприятный запах, то это явный признак испорченной рыбы.

Глаза. Они должны быть прозрачными и выпуклыми, если они ввалились, то рыба уже давно была выловлена.

Потребителям рекомендуем  при покупке рыбы быть внимательными и смотреть этикетку, где обязательно должны быть указаны  дата выпуска, дата упаковывания и сроки годности.

**Предупреждаем!  Следует воздержаться от приобретения рыбной продукции «с рук».** Приобретая продукты у частных лиц в несанкционированных местах, граждане подвергают себя и своих близких неоправданному риску. Торговля в таких местах, как правило, осуществляется лицами, не прошедшими медицинского освидетельствования и гигиенического обучения, зачастую с земли или с ящиков, из багажников автомобилей и т.д. Продукция не имеет необходимых документов о её происхождении, качестве и безопасности. Производство, доставку, реализацию данного товара, а также здоровье людей, которые торгуют «с рук», никто не контролирует. Следовательно, и ответственность за качество и безопасность такой продукции никто не несет. Продукция, реализуемая в подобных местах потенциально опасна возможностью пищевых отравлений и инфекционных заболеваний (в том числе пищевыми токсикоинфекциями, ботулизмом). Крайне рискованно приобретать у случайных людей вяленую рыбу. Употребление вяленой в домашних условиях рыбы чревато тяжелыми отравлениями и возможностью заразиться ботулизмом.

При возникновении вопросов по качеству продуктов, с информацией о нарушениях при продаже рыбной продукции потребитель может обратиться в Управление Роспотребнадзора по ХМАО-Югре [(https://petition.rospotrebnadzor.ru/petition/)](https://petition.rospotrebnadzor.ru/petition/). Проверки правомерно проводить только по информации от граждан, авторизированных в ЕСИА.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Информация использована с помощью официального сайта территориального отдела в г. Сургуте и Сургутском районе:

<http://86.rospotrebnadzor.ru/territorialnye-otdely/sg/kachestvo-i-bezopasnost-rybnyh-produktov>