**Как правильно выбирать рыбные консервы**

Рыба – важный компонент здорового рациона питания взрослых и детей. Качественные рыбные консервы - источник полноценного белка, цинка, витамина D, B12, железа, йода, магния, калия, селена и омега-3 жирных кислот. На прилавках магазинов, в настоящее время представлен широкий ассортимент консервированной рыбной продукции. К наиболее популярным вариантам консервированной рыбной продукции относятся: натуральные (собственном соку), в масле, в томатном соусе, паштеты, пасты, рыбоовощные консервы.

Покупая рыбные консервы необходимо в первую очередь обращать внимание на внешний вид самой банки, если она повреждена или вздулась, имеются подтеки или ржавчина, такие консервы лучше отложить в сторону, поскольку деформация может говорить о нежелательных микробиологических или химических процессах внутри банки или о том, что консервы несколько раз подвергались заморозке и размораживанию.

Чаще всего рыбные консервы упаковываются в металлическую тару, что делает невозможным оценить визуально содержимое банки. Поэтому самое важное при выборе – осмотреть банку, изучить этикетку и разобраться в маркировке, выбитой или напечатанной на крышке.

Внимательно изучаем этикетку, где должны быть указаны дата и место производства, название производителя и продукта, состав, масса товара, данные о пищевой и энергетической ценности, срок и условия хранения.

Рыбные консервы следует хранить в сухом прохладном месте при температуре от 0 до 20 °C и относительной влажности воздуха не выше 75%.

После вскрытия жестяной банки, её содержимое надо переложить в ёмкость из стекла или пищевого пластика. Хранение продукта непосредственно во вскрытой банке недопустимо.

Не приобретайте большие упаковки консервов, если вы не сможете их быстро съесть, так как в открытом виде консервированная рыба хранится совсем недолго, а начавший портиться продукт может вызвать серьезное отравление.

Рыбные консервы важно отличать от пресервов (рыбных продуктов, где для консервации используется большое количество поваренной соли). Пресервы — это, например, филе селедки в пластиковой упаковке. Пресервы, в отличие от консервов, не проходят тепловую обработку, поэтому их срок годности ограничен. Хранить пресервы в невскрытой упаковке можно исключительно в холодильнике и не более 4 месяцев.

Главный специалист-эксперт Жданова Светлана Геннадьевна,

тел.(34385) 3-77-71, т. E-mail: [mail\_13@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_13@66.rospotrebnadzor.ru)