

### Как выбрать полезное молоко?

Молоко является одним из основных продуктов, потребляемых населением. Оно является источником кальция в нашем организме и для того чтобы перенять всю пользу этого ценного продукта и уберечь своё здоровье, необходимо уделять особое внимание при его выборе.

Как же правильно выбрать молоко? В первую очередь необходимо обратить внимание на упаковку продукта, на ней обязательно должны быть указаны: наименование продукта, состав, срок годности, количество продукции, дата изготовления, пищевая ценность, изготовитель. Из перечисленных пунктов обратите особое внимание на срок годности, срок и условия хранения до и после вскрытия должны быть указаны на этикетке. Обратите внимание на место хранения, продукт должен храниться в оборудованных термометром холодильных витринах, при температуре +6 °С. При отсутствии надлежащих условий хранения и реализации (не выше +6°С) в молочной продукции активно размножаются различные виды микроорганизмов, в том числе патогенные (болезнетворные) и образуют токсины. Внешний вид продукции, вкус, запах может и не меняться.

В каких случаях всё же не стоит приобретать данный продукт? В случае:

- Если упаковка молока вскрыта или повреждена;
- Информация на упаковке размыта;
- Окончание срока годности наступает на следующий день;
- В магазине нарушены условия хранения, указанные на упаковке.

Также крайне не рекомендуется приобретать молоко у случайных продавцов на улице, поскольку неизвестно каков был технологический процесс его обработки, и была ли произведена обработка молока. Неизвестно с какого хозяйства получено молоко, проходили ли животные ветеринарный контроль. Ведь через молоко могут передаваться различные инфекции, например, молоко, полученное от коров, больных маститом, может вызвать пищевое отравление человека.

Будьте бдительны при выборе молока и молочной продукции, это позволит вам сохранить здоровье и избежать неприятных последствий в будущем.

Согласовано:

И.о. начальника Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области в  
Чкаловском районе г. Екатеринбурга,  
в г. Полевской и в Сысертском районе

Н.В. Шатова

статья подготовлена врачом по гигиене питания  
Корниловой Е.Ю. тел.269-16-26