

Чем полезна рыба и как её выбрать?

В сохранении и поддержании здоровья человека ведущая роль принадлежит здоровому образу жизни. Питание вносит до 50% вклада в обеспечение здоровья и работоспособности человека от суммы всех факторов, влияющих на образ жизни.

Химический состав ежедневного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).

Рацион, главный образом, должен состоять из пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, содержащих витамины, пищевые волокна и биологически активные вещества.



Одним из таких продуктов является рыба.

Рыба является источником высококачественного белка, жирных кислот (омега-3), витаминов (А, группа В и D) и минералов (фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера. А также железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор).

Как же выбрать качественную рыбу?

Прежде всего, покупать рыбную продукцию следует в стационарных объектах торговли, в специализированных торговых точках, где созданы условия для хранения и реализации данной продукции.

Не следует покупать продукты, в том числе рыбу, в неустановленных местах: у остановок транспорта, на улице.

Обращайте внимание при покупке рыбной продукции на температурные режимы хранения и сроки годности продукции (в соответствии с информацией, указанной изготовителем на этикетке).



Рекомендации при выборе свежей рыбы:

- Обратите внимание на **внешний вид рыбы и запах**: не должно быть наружных повреждений, **поверхность рыбы** - чистая, естественной окраски, **чешуя** - блестящая, плотно прилегающая к телу рыбы; **жабры** - от темно-красного до розового цвета; **глаза** - выпуклые, прозрачные, без мутности; свежая рыба не должна иметь резкого запаха.

- Если Вы покупаете рыбу в упаковке, проверьте её целостность, на поверхности продукта не должно быть следов заветривания, в замороженном продукте не должно быть «снежной шубы», цвет рыбы должен быть однородным. Внимательно прочитайте **информацию на упаковке**, обязательно на **этикетке** должно быть указано:

- наименование продукта (товарное или биологическое);
- принадлежность к району промысла может быть указана в наименовании продукта. Например, "Сельдь тихоокеанская"
- вид разделки (обезглавленная, потрошенная, пласт, ломтики и т.д.);
- вид обработки (соленая, копченая, вяленая и т.д.);
- для соленой рыбы - степень солености (малосоленая, слабосоленая, среднесоленая);
- наименование и местонахождение изготовителя;
- масса нетто;
- пищевая ценность;
- условия хранения;
- срок годности;
- дата изготовления и дата упаковывания;
- состав продукта, в том числе все пищевые добавки, ароматизаторы;

В случае покупки **некачественного товара, покупателю** необходимо обратиться к **продавцу с письменной претензией**, составленной в двух экземплярах, в которой должно быть четко сформулировано требование по поводу недостатка товара. Один экземпляр претензии необходимо вручить продавцу, на втором экземпляре (экземпляре покупателя) руководитель организации или индивидуальный предприниматель должен указать дату, должность лица, принявшего претензию, также претензию можно направить заказным письмом с уведомлением о вручении.

В соответствии со ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» **покупатель имеет право потребовать:**

- ✓ соразмерного уменьшения покупной цены;
- ✓ замены на товар этой же марки;
- ✓ замены на такой же товар другой марки с соответствующим перерасчетом покупной цены.
- ✓ покупатель может отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата денежной суммы. Продавец обязан принять товар ненадлежащего качества.

В соответствии с п. 5 ст. 18 Закона РФ от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» **отсутствие у потребителя кассового или товарного чека либо иного документа, удостоверяющих факт и условия покупки товара, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований.**