

Выбираем суши и роллы

Роллы и суши богаты микроэлементами и витаминами. Основными среди них являются кальций, магний, калий, фосфор, йод, витамины группы А, В, К, С и ряд других.

Если при приготовлении нарушена технология или использовались испорченные продукты, то возникает риск отравления и гельминтозов. А большое количество соли в соевом соусе и рыбе могут способствовать развитию гипертонии и заболеванию почек и суставов.

Высокая концентрация йода может вызвать сбой в работе щитовидной железы и изменению уровня гормонального фона. Рыба и морепродукты имеют свойство накапливать в себе токсины, которые содержатся в месте их обитания. При употреблении большого количества морепродуктов могут проявляться такие симптомы, как головные боли, слабость, тошнота.

Роллы и суши, купленные в магазине или приготовленные самостоятельно, должны храниться в домашнем холодильнике не больше суток, невскрытую упаковку продуктов из магазина необходимо использовать в течение указанного на этикетке срока годности.

Обращайте внимание на условия хранения, сроки годности, состояние упаковки – она должна быть герметичная, не вздутая, без следов подтеков.

Заказывать готовую еду на дом по интернету лучше в хорошо известных вам местах, где вы уже были и пробовали продукцию. Выберите ближайший ресторан, желательно тот, который находится в вашем районе.

 **РОСПОТРЕБНАДЗОР**
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ СУШИ И РОЛЛЫ

**ВКУС И ПОЛЬЗА**
Роллы и суши богаты микроэлементами и витаминами. Они содержат кальций, магний, калий, фосфор, йод, витамины группы А, В, К, С и др.

**КАЛОРИЙНОСТЬ**
Калорийность суши и роллов зависит от их состава. В 100 граммах ролла «Калифорния» содержится всего 100 ккал. Другие варианты роллов содержат — от 100 до 400 ккал.

**КАК ХРАНИТЬ**
Суши и роллы хранятся в холодильнике не более одних суток. Невскрытую упаковку продуктов из магазина необходимо использовать в течении указанного на этикетке срока годности.

При покупке готовых суши и роллов в магазине, обратите внимание на условия хранения – они должны соответствовать условиям хранения указанным производителем на этикетке, сроки годности, состояние упаковки – она должна быть герметичная, не вздутая, без следов подтеков.

**ГДЕ ЗАКАЗЫВАТЬ**
Заказывайте еду на дом в хорошо знакомых и проверенных ресторанах, в качестве блюд которых вы полностью уверены.

**БЕЗОПАСНОСТЬ**

- Помните, что нарушение технологии приготовления суши и роллов, использование некачественных или испорченных продуктов может стать причиной отравления и гельминтозов.
- Обратите внимание, что высокая концентрация соли в составе соевого соуса и соленых рыбных продуктов могут способствовать развитию гипертонии и заболеванию почек и суставов.
- Высокая концентрация йода может вызвать сбой в работе щитовидной железы и изменению уровня гормонального фона.
- Рыба и морепродукты имеют свойство накапливать в себе токсины, которые содержатся в месте их обитания.
- При употреблении большого количества морепродуктов могут проявляться такие симптомы, как головные боли, слабость, тошнота.
- Потребление суши необходимо ограничить при наличии таких заболеваний, как сахарный диабет, гастрит, холецистит, панкреатит и патологии органов желудочно-кишечного тракта, острых инфекционных заболеваний.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru