**О рекомендациях как выбрать красную икру**

В преддверии новогодних праздников Управление Роспотребнадзора по Иркутской области рекомендует обратить внимание на некоторые важные моменты при выборе красной икры.

Икра лососёвых пород рыб, таких как горбуша, кета, нерка, семга, форель – весьма ценный пищевой продукт. Красная икра содержит полиненасыщенные жирные кислоты, легкоусвояемые белки, богата йодом, кальцием, фосфором, железом, витаминами А, D, Е, группы В, фолиевой кислотой.

Важно помнить о правилах выбора красной икры, чтобы приобрести качественный и безопасный продукт.

· Не приобретайте красную икру с рук и в местах несанкционированной торговли.

· Внимательно прочитайте этикетку, на ней должно быть указано название рыбы, из которой была изъята икра, дата изготовления и дата фасовки.

· Маркировка на жестяной банке обязательно должна содержать дату изготовления продукта, слово «ИКРА», номер завода-изготовителя, номер смены, а также индекс рыбной промышленности «Р». Обратите внимание, что надпись должна быть «выбита» изнутри.

· Не приобретайте икру, в состав которой входит пищевая добавка Е-239 (уротропин). Ранее ее применяли как консервант, однако с 2008 года она была запрещена, так как при разложении в кислой среде желудка из уротропина выделяются ядовитые токсические вещества (формальдегиды). Разрешенными консервантами для икры остаются Е-200, Е-201, Е-202, Е-203, Е-211, Е-212, Е-213.

· Крышка банки не должна проминаться и не должна быть вздутой, икра должна заполнять баночку полностью.

· Икринки натурального продукта мелкие, однородные, рассыпчатые и цельные, не имеют пленок и трещинок. Если икра истекает соком, а икринки - «сдувшиеся», вероятно, икру уже размораживали.

· Натуральные икринки имеют ядро, искусственные же икринки однородны.

· Натуральные икринки лопаются при слабом нажатии, оболочка искусственных икринок более жесткая, сложно лопающаяся.

· Если положить икру в горячую воду, натуральная икра немного побелеет и опустится на дно, а искусственная растворится, окрасив воду.

· Хранить икру необходимо в холодильнике при температуре указанной производителем на упаковке товара. При соблюдении этих условий можно гарантировать качество продукта. В открытой жестяной банке икру лучше не хранить, рекомендуется переложить ее в чистую сухую стеклянную емкость.

Если у вас возникли сомнения в качестве и безопасности продукта, то откажитесь от его покупки. Но если Вы приобрели товар и он оказался некачественным - обратитесь письменно в Управление Роспотребнадзора по Иркутской области.