Выбираем вкусное и качественное молоко

Тысячи производителей молока ежедневно поставляют на прилавки магазинов и рынков продукцию, которую так любят и взрослые, и дети. Но все ли знают, как выбрать самое вкусное и качественно молоко? МЕДИНФО 72 предлагает вашему вниманию советы, которые обязательно пригодятся вам в магазине.

Молоко – любимый напиток многих россиян. Наверняка, у каждого в холодильнике лежит минимум одна упаковка. Конечно, как и во многих продуктах, в нем есть и польза, и вред для организма. В молоко входят все необходимые для организма пищевые вещества, благодаря чему оно легко и полностью усваивается.

Лучше использовать молочные продукты со стандартным содержанием жира 2,5% – 3,2% или обезжиренные, но обогащенные дополнительно витаминами и минеральными веществами.

Благодаря содержанию белка оно помогает поддерживать вес и наращивать мышечную массу, а также улучшает здоровье костей и многое другое. Недостатки у напитка тоже существуют: например, людям с непереносимостью лактозы, проблемами с ЖКТ, нарушенным гормональным фоном не стоит налегать на молочные продукты. Но как выбрать среди сотен производителей самого лучшего? Роспотребнадзор рекомендует воспользоваться следующими советами.

Обратите внимание на упаковку. На ней обязательно должны быть указаны: наименование, состав, количество мл, дата изготовления, срок годности, пищевая ценность, изготовитель. Причем, на упаковке должен быть указан срок хранения не только до вскрытия упаковки, но и после. Как правило, он составляет около трех суток.

Как выбрать молоко

На упаковке должно быть указано:

- наименование;
- состав;
- срок годности;
- количество продукции;
- дата изготовления;
- пищевая ценность;
- изготовитель.

Обратите внимание на срок годности

Срок и условия хранения до и после вскрытия упаковки должны быть указаны на этикетке.

Место хранения

Продукт должен храниться в оборудованных термометром холодильных витринах при температуре ниже +6 °С.

Не покупайте молоко, если:

- упаковка вскрыта или повреждена;
- информация на упаковке размыта;
- окончание срока годности наступает на следующий день;
- в магазине нарушены условия хранения, указанные на упаковке.

Не покупайте молоко у случайных продавцов и с рук на улице!

© ТАСС, 2019. Источник: Роспотребнадзор.

При выборе молока стоит обратить внимание на условия хранения: важно, чтобы продукция

находилась в холодильных витринах, оборудованных термометром. Температурный режим – не выше 6 градусов по Цельсию.

Не стоит приобретать молоко, если:
– срок годности истекает сегодня или завтра
– нарушена целостность упаковки
– информация на упаковке размыта или не пропечатана
– продукт хранится в неподходящих температурных условиях.

Также Роспотребнадзор рекомендует не покупать молоко у случайных продавцов (на улице, на рынке на розлив и т.д.), это может быть опасно для здоровья.