

*Автор: Автор: А. Зиновьева, помощник - врача-гигиениста отдела общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



То, что молоко и молочные продукты полезны для здоровья, известно с детства.

Поэтому напоминаем вам, на что **необходимо обращать внимание** при их покупке:

- **Дата изготовления и срок годности.** Это первое, на что обращаем внимание при покупке молочной продукции. Чем длительнее срок годности, тем меньше в продукте полезного и больше искусственных добавок. Для молока оптимальный срок годности: 3-5 дней, кефира: 5-7 дней, сметаны: до 10 дней, творога: до пяти дней.
- **Состав.** Производитель обязан писать на этикетке полную информацию о продукте: жирность, натуральность, чем его нормализовали и т. д. Если же информация на этикетке не совсем полная, нужно подумать, стоит ли покупать такой продукт.
- **Упаковка.** Помните, что молоко в магазинах должно продаваться в герметичных упаковках. Не рекомендуется покупать продукты во вздутых или поврежденных упаковках. Молоко в полиэтиленовых пакетах лучше использовать в течение суток после открытия, потому как срок его хранения небольшой, оно быстро киснет. Если же молоко некоторое время будет стоять в холодильнике, то лучше отдавать предпочтение картонной упаковке тетрапак. Такое молоко хранится несколько дольше, чем молоко из полиэтиленового пакета. Лучше не покупать молоко в прозрачных бутылках, поскольку свет приводит к частичному разрушению молочных белков и окислению жиров и витаминов. Нежелателен для молока и длительный контакт с пластиком бутылок.
- **Температура в витрине.** Она должна быть от 2 до 6 градусов, не выше и не ниже. Если в витрине будет холоднее, молоко замёрзнет, а после оттаивания будут испорчены его качественные параметры. Если же температура выше, то вполне возможно, что молоко окажется испорчено. Кстати, нужно обращать внимание и на место покупки.

Особую осторожность нужно проявлять, покупая молоко на рынке или у бабушек: никто не гарантирует, что в купленном молоке нет никаких инфекций!