

Роспотребнадзор контролирует качество и безопасность рыбы и морепродуктов.



Рыба и морепродукты являются неотъемлемой частью рациона. В них содержатся легкоусвояемые для нашего организма белки, микро- и макроэлементы (йод, фосфор, кальций, фтор, цинк), ненасыщенные жирные кислоты и витамины (A, B6, B12, D, E.).

Однако в то же время эти продукты могут явиться причиной многих серьезных заболеваний (паразитозов), возбудители которых передаются человеку через рыбу и рыбную продукцию. Наиболее распространенными паразитами являются описторхоз, дифиллоботриоз.

Чтобы не подвергать риску свое здоровье и уберечься от заболеваний, необходимо:

- употреблять в пищу только хорошо проваренную, прожаренную и тщательно просоленную рыбу.
- обращайте внимание на внешний вид рыбы. У свежей рыбы мясо достаточно плотное и его непросто отделить от костей. Поэтому правильнее всего выбирать целые рыбные тушки, с ярко-красными и чистыми жабрами, ясными и прозрачными глазами, гладкой, блестящей и плотно прилегающей чешуей (у морской рыбы на чешуе не должно быть слизи). Наличие неприятного, резкого запаха - повод отказаться от покупки.
- не покупайте рыбные продукты у случайных продавцов, приобретайте их только в специализированных торговых предприятиях.

При покупке свежемороженой рыбы, морепродуктов рекомендует придерживаться нескольких простых правил и обращать внимание на:

1. Внешний вид;
 2. Тушка цельная и ровная (нет оторванных голов, хвостов и помятостей) и твердая, но не «каменная», как у мороженой рыбы;
 3. Запах свежей рыбы без прогорклого, аммиачного или вовсе тухлого душка;
- Мороженная рыба - это рыба, охлажденная на морозе от -8°C до -18°C. При такой сильной заморозке, вся влага, которой в мясе рыбы до 80%, превращается в лед. При размораживании, конечно, такая рыба сильно уступает свежей - ее мясо может быть слишком мягким, а питательная

ценность снижается. Рыба может иметь сверху ледяную глазурь, предохраняющую ее опять-таки от потери влаги.

- Ободранная, покореженная, имеющая желтоватый оттенок и темные пятна, потерявшая форму или вообще «рваная» рыба - показатель того, что она была неоднократно разморожена и заморожена вновь. О том же свидетельствует и запах старого жира. Мякоть у такой рыбы слоится и расплзается при размораживании.

- Охлажденная рыба тушка должна быть покрыта тонким слоем прозрачной (но не белой!) слизи и иметь характерный для данного сорта рыбы цвет;

- Чешуя должна блестеть и держаться очень крепко;

- При надавливании на спинку не должно оставаться никакой ямки - это показывает, что мякоть свежая и упругая. А вот долго не исчезающая ямка покажет, что рыбу замораживали и размораживали;

- Глаза у хорошей рыбы округлые, выпуклые и прозрачные, а не впавшие и не мутные;

- Жабры - розовые или красные (а у осетровых рыб - темные, с красноватым оттенком), но не блеклые и не коричневые! Белая слизь на жабрах - плохой признак;

- Запах у свежей рыбы свежий и чуть сладковатый, но не слишком рыбный или тинный, хотя некоторые сорта речной рыбы могут чуть «отдавать» тиной, и для ликвидации этого запаха их специально промывают в холодной соленой воде;

- Хвост должен быть прямым, а не загнутым вверх или высохшим;

- Брюшко - плоское, не вздутое и без каких бы то ни было пятен;

- Филе, в идеале, должно быть очень ровно нарезано, на вид полупрозрачное и плотное;

- Охлажденную рыбу лучше сразу пускать на стол - при заморозке в домашней морозилке она утратит половину своих полезных свойств и вкуса;

- Живая рыба должна плавать в специальном чистом аквариуме. Хранить ее нужно не более двух суток.

Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Брянской области постоянно осуществляется контроль за реализацией пищевой продукции из водных биоресурсов. За I полугодие 2026 года отобрано и исследовано рыбы, нерыбных объектов промысла и продуктов, вырабатываемых из них на санитарно-химические показатели – 4/0 проб, на физико-химические показатели – 4/0 проб, на микробиологические показатели – 4/0 проб. Отклонений в указанных пробах от нормативов не выявлено.