# «Выбираем сезонные ягоды: клубника и черешня»

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Пора, когда каждому человеку хочется отдохнуть, набраться положительных эмоций и сил для предстоящей зимы, а самое главное  - восполнить недостаток витаминов и минералов.

Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов.

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод и содержит в себе сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Употребление всего пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в винограде и малине. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы.  Калорийность клубники  очень мала, и не превышает 36 ккал.

Черешня – самая ранняя из всех плодовых культур. В плодах черешни содержатся сахара и органические кислоты, что обуславливает сладко-кислый вкус, также имеются пектиновые, дубильные вещества и небольшое количество витаминов.

Качественные и спелые ягоды можно определить по следующим внешним признакам: ягоды сухие, без признаков порчи, без вмятин и повреждений с упругой поверхностью, блестящие и гладкие, цвет насыщенный и однородный, без постороннего запаха и привкуса.

Очень важно тщательно промыть ягоды перед употреблением. Употребление немытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению кишечными и паразитарными инфекциями.

Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области рекомендует покупать клубнику и черешню в установленных для торговли местах: в магазинах или на рынках, там, где осуществляется контроль за реализуемой продукцией, где можно ознакомиться с документацией, подтверждающей происхождение, качество и безопасность продукции.

При приобретении упакованных фруктов, овощей и ягод обращайте внимание на наличие необходимой информации на этикетке продукта, в том числе о наименовании, весе, дате сбора, сроке годности, условиях хранения, наименовании и месте нахождение изготовителя пищевой продукции. Реализация плодоовощной продукции и ягод должна осуществляться лицами с медицинскими книжками, имеющими полные данные о прохождении медицинских осмотров и гигиенической аттестации, с соблюдением правил личной гигиены.