

Качество и безопасность рыбной продукции

Рыба и морепродукты должны занимать значительное место в питании населения. Пищевая и биологическая ценность заключается в том, что рыба является источником полноценного белка, легкоусвояемого жира, богатого жирорастворимыми витаминами. Вследствие малого содержания соединительной ткани рыба после тепловой обработки, легко переваривается организмом и легко усваивается. Количество жира резко колеблется в зависимости от вида рыбы. Жир обладает высокой биологической ценностью за счёт повышения содержания полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), жирорастворимых витаминов А и D, оказывающими благотворное воздействие на укрепление костной ткани детей и повышающими остроту зрения, а также витаминов группы В. Особо высоко содержание ПНЖК в жире печени трески и, например, в таких рыбах как осетровые, многие лососевые, некоторые виды сельдевых, скумбрия.

Охлажденная рыба - это качественный, сохранивший свою питательную ценность, витаминные и минеральные вещества, а также первозданный вкус продукт. Охлажденная - это значит обработанная холодом с температурой примерно от 0 до -2° С, то есть близкой к заморозанию, но все же не замороженной:

- 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, долго не исчезающая ямка покажет, что рыбу замораживали и размораживали;
- глаза у свежей рыбы округлые, выпуклые и прозрачные, а не впавшие и не мутные;
- жабры - розовые или красные, 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 не должен быть высохшим;
- брюшко - плоское, не вздутое;
- если опустить такую рыбу в воду, она должна утонуть. Всплывает брюхом кверху несвежая рыба;

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

Потребителям рекомендуется при покупке рыбы быть внимательными и смотреть этикетку, где обязательно должны быть указаны дата выпуска, дата упаковывания и сроки годности. Не в коем случае нельзя приобретать продукты (в т.ч. рыбу) у частных лиц в неприспособленных для торговли местах. Такая продукция не имеет необходимых документов о её происхождении, качестве и безопасности. Продукция, реализуемая в подобных местах потенциально опасна возможностью пищевых отравлений и инфекционных заболеваний (в том числе пищевыми токсикоинфекциями, ботулизмом). Крайне рискованно приобретать у случайных людей вяленую, копченую в домашних условиях рыбу. Употребление такой рыбы чревато тяжелыми отравлениями и возможностью заразиться ботулизмом и описторхозом.

Описторхоз – это паразитарное заболевание. Возбудителем являются плоские черви-сосальщики. Описторхоз проявляется преимущественно признаками хронического воспаления желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки и поджелудочной железы. Основными симптомами являются боли в верхней части живота, чаще в правом подреберье, тошнота. Дискомфортные ощущения при употреблении жирной пищи, сухость и горечь во рту, аллергические проявления и другие.

Заражение гельминтами происходит при употреблении в пищу недостаточно термически обработанной рыбы и продуктами из нее. Основными видами рыб, зараженными описторхисами являются язь, елец, линь, красноперка, плотва, лещ, голавль, синец, чехонь и т.п.

Описторхоз является самым распространенным в области гельминтозом, передающимся через зараженную рыбу.

В 2017г. Зарегистрировано 274 случая описторхоза (8,29 на 100 тыс. населения, в 2016г. - 11,69, в 2015г. - 9,66). Заболеваемость населения описторхозом постепенно снижается, в 2017 году - на 41% по сравнению с 2016 годом и на 16% по сравнению с 2015 годом. Заболеваемость на тер-

ритории области распределена неравномерно, что обусловлено наличием местного природного очага описторхоза в бассейне рек Уй, Увелка, куда относятся территории г. Южноуральска, Увельского, Троицкого, Карталинского, Варненского районов, где ежегодно выявляется от 40 до 50% больших описторхозом, регистрируемых в области. Показатели заболеваемости в этих очагах от 2 до 14 раз превышают средний уровень по Челябинской области. Кроме этого, высокие показатели заболеваемости населения описторхозом усугубляются социально-экономическими факторами: увеличением в рационе питания населения рыбы и рыбопродуктов домашнего приготовления, увеличением количества рыбаков-любителей и браконьеров, неконтролируемым вывозом рыбы и рыбопродуктов из очагов описторхоза, реализацией рыбы и рыбопродуктов на несанкционированных рынках.

Чтобы избежать заражения описторхозом Управление Роспотребнадзора по Челябинской области рекомендует следующее:

1. Строго соблюдайте правила приготовления рыбных блюд:

- варить рыбу не менее 20 мин. с момента закипания, толщина кусков не более 5 см;
- жарить 15-20 минут мелкими кусками в распластанном виде под слоем жира и обязательно под крышкой;
- выпекать пироги не менее 1 часа, рыбу закладывать в один слой, в распластанном виде;
- солить непотрошеную мелкую рыбу не менее 14 суток, крупную плотву, ельца, чебака – не менее 21 суток. Количество соли берется из расчета 2 кг на 10 кг рыбы;
- не рекомендуется употреблять в пищу сырую (строганину), слабосоленую и плохо прожаренную рыбу и слабосоленую свежую икру.

Не забывайте после разделки рыбы использованный разделочный инвентарь ошпарить кипятком и вымыть хозяйственным мылом.

2. Приобретайте рыбу в торговой и рыночной сети. Нельзя покупать рыбу в неустановленных местах – с рук, на стихийных рынках, у частных производителей, где не гарантировано её качество и безопасность.

3. С целью своевременного установления диагноза и лечения рекомендуется проведение обследования на описторхоз лиц с клиническими проявлениями поражения органов гепатобилиарной системы, желудочно-кишечного тракта, с явлениями аллергии, а также ежегодное обследование всем лицам, занимающимся профессиональным или любительским рыбным ловом, работников рыбоперерабатывающих предприятий.