

О молоке и молочных продуктах

Для граждан (потребителей)

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах напоминает, что молоко и молочные продукты относятся к продуктам с высокими показателями пищевой ценности. Они содержат значительное количество незаменимых нутриентов, обладают высокой переваримостью и усвояемостью. В питании - молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).

Употребление молока и молочной продукции ненадлежащего качества может стать причиной возникновения целого ряда заболеваний. В первую очередь - острых кишечных инфекций, так как молоко и молочные продукты относятся к скоропортящейся продукции и являются благоприятной средой для быстрого размножения болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, через сырое молоко больных коров человеку могут передаваться возбудители инфекционных заболеваний.

В целях профилактики заболеваний, передающихся через молоко и молочную продукцию, необходимо:

- покупать молоко и молочные продукты в установленных местах, при наличии холодильного оборудования, информации о продукции и ее изготовителе;
- не следует покупать молоко и молочные продукты у частных лиц, реализующих продукцию без ветеринарно-санитарных документов, в неустановленных местах;
- соблюдать условия хранения и сроки годности молока и молочной продукции, установленные ее изготовителем;
- сырое молоко перед употреблением необходимо обязательно прокипятить;
- предпочтение следует отдавать молоку и молочной продукции в промышленной упаковке.

При покупке молока в упаковке, прежде всего, обратите внимание на ее внешний вид. Упаковка не должна быть вздутой или поврежденной, а тем более открытой.

Вскрытая упаковка, должна храниться в соответствии с условиями хранения, указанными производителем на этикетке. Даже если молоко не изменилось во вкусе и запахе употреблять его после истечения этих сроков не следует.

Необходимо отметить, что наименование молочной продукции, изготовленной с использованием заменителей молочного жира (с замещением в количестве не более 50%), должно начинаться со слов - «Молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира». На потребительской упаковке обязательно указывается информация о наличии в продукте растительных масел.

Рекомендации по употреблению молока:

- молоко и молочные продукты - продукты ежедневного потребления;
- взрослому здоровому человеку рекомендуется ежедневно 2 стакана молока и жидких кисломолочных продуктов, ломтик сыра (20г), порция сливочного масла (12г) и 30 г творога, (одна стандартная пачка в неделю).

Будьте здоровы!

Специалист 1 разряда

Грахничева Т.Н.