

Продукты быстро портятся в жару и могут стать причиной отравления

1. **Эклеры или булочки с кремом.** Нужно быть начеку и помнить: вся выпечка, которая приготовлена с использованием сливочного, масляного или белкового крема, может испортиться за час. Поэтому никаких пирожных в дорогу и тортов в качестве гостинца. Покупайте только те изделия, которые были сделаны сегодня и ешьте их как можно быстрее.

2. **Рыба.** Это тот продукт, из-за которого чаще всего случаются отравления. Поэтому о том, чтобы купить копченую, вяленую или свежую рыбу на рынке, даже не может быть и речи. Приобретайте ее только в магазине и внимательно рассмотрите, прежде чем купить. У свежей рыбы, не должны быть мутные глаза, темные жабры и отслаивающаяся чешуя. А вот сухая должна быть по-настоящему сухой.

3. **Творог.** Молочные продукты летом портятся очень быстро. Особенно бактерии размножаются в твороге. Будьте внимательны, когда покупаете его на рынке, а вот в магазине берите смело, только изучите дату изготовления.

4. **Раки.** Не покупайте вареные раки — только живые и только естественного цвета с поджатым хвостом. Все остальные могут быть опасны для вашего здоровья.

5. **Яйца.** Внимательно выбирайте сырые яйца как на рынке, так и в магазине. Они имеют свойство терять качество в жару, летом их срок годности значительно сокращается. Обращайте внимание на дату, стоящую на яйцах, и поколачивайте. Свежие яйца не колотятся.

Обращайте внимание на сроки годности и условия хранения и правильно сохраняйте продукты.

Психолог Е.И. Буглак

