

Рекомендации гражданам по выбору картофеля

Картофель имеет в составе жизненно важные соединения и положительно влияет на здоровье человека. Овощ дополняет супы, салаты, его можно использовать для приготовления гарниров и вторых блюд. В 100 граммах картофеля содержится 2 грамма белка, 0,4 грамма жира, 16 граммов углеводов. Калорийность картофеля колеблется от 70 до 80 ккал. В стандартной порции картофеля на прием пищи (около 170 граммов) содержится: 1,9 грамма сахара, 3,2 грамма пищевых волокон, 11 мг витамина С.

Как правильно хранить

Для закладки на хранение необходимо приобретать картофель одного сорта. Лучше хранятся сорта с желтой мякотью. Разные сорта (по внешнему виду, цвету мякоти) закладывают на хранение в разную тару. Перед засыпкой на хранение картофель необходимо просушить на воздухе 1-3 недели, укрывая от солнечных лучей, чтобы он не позеленел.

Чтобы сохранить большее количество картофеля здоровым, необходимо выполнять следующие требования:

- поддерживать температуру воздуха в пределах +2+4°C. При этой температуре картофель находится в состоянии покоя — не формирует корней и не мерзнет. Пониженные температуры способствуют переводу крахмала в сахара, а более высокие запускают процесс корнеобразования.

- влажность воздуха в помещении, где хранится картофель, не должна выходить за пределы 70-85%. Повышение влажности способствует появлению плесневых грибов.

В хранилище недопустимо дневное и длительное искусственное освещение. Свет способствует выработке ядовитого соланина в клубнях картофеля. Внешним проявлением выработки соланина является позеленение или темно-зеленый цвет клубня. Такой картофель непригоден для употребления в пищу.

Согласно Санитарно-эпидемиологическим правилам СП 2.3.6.3668-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям деятельности торговых объектов и рынков, реализующих пищевую продукцию» п.8.11. г) позеленевшие клубни картофеля не допускаются для реализации населению.

Требованиями, установленными в ГОСТ 7176-2017 «Картофель продовольственный. Технические условия» допускаются к реализации клубни с пятнами бледно-зеленого цвета общей площадью не более 2см², которые могут быть удалены при обычной очистке. Массовая доля позеленевших клубней площадью более 2см², но не более ¼ объема клубня не должна превышать 2% от общей реализуемой массы товара.

Как правильно готовить

Картофель можно подвергать различным видам температурной обработки. Наиболее распространен вареный и жареный картофель, картофель фри, картофель по-деревенски. Важно помнить, что в процессе приготовления, количество витаминов С и В6 в картофеле становится меньше. Запекание, жарение или приготовление в сливках значительно увеличивает жирность картофеля, как и его калорийность, поэтому выбор способа приготовления и чрезмерное количество употребляемого картофеля становятся причиной ухудшения здоровья.

Для сохранения полезных компонентов варить клубни картофеля следует в кожуре. Приготовленный «в мундирах», не очищенный овощ содержит в себе больше пищевых волокон и некоторых важных питательных веществ, калия, магния, цинка и железа. Максимальное количество витаминов и минералов сохраняется при приготовлении картошки на пару.

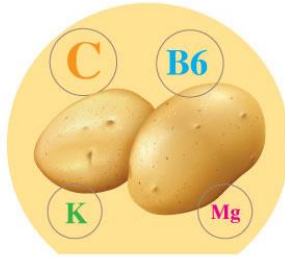
Картофель - доступный, вкусный и сытный корнеплод, который сочетает в себе очень выгодное соотношение питательных веществ и невысокой стоимости, по сравнению с другими овощами. Чтобы блюдо из картофеля принесло только пользу, важно соблюдать разумный баланс между количеством потребляемого продукта и способом приготовления.



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ВЫБОРУ КАРТОФЕЛЯ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Роспотребнадзор напоминает, что картофель имеет в составе жизненно важные соединения и положительно влияет на здоровье человека. Овощ дополняет супы, салаты, его можно использовать для приготовления гарниров и вторых блюд. В 100 граммах картофеля содержится 2 грамма белка, 0,4 грамма жира, 16 граммов углеводов. Калорийность картофеля колеблется от 70 до 80 ккал. В стандартной порции картофеля на прием пищи (около 170 граммов) содержится: 1,9 грамма сахара, 3,2 грамма пищевых волокон; 11 мг витамина С.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ

- поддерживать температуру воздуха в пределах +2+4°C (картофель не формирует корней и не мерзнет).
- влажность воздуха в помещении, где хранится картофель, не должна выходить за пределы 70-85%.

В хранилище недопустимо дневное и длительное искусственное освещение. Свет способствует выработке ядовитого соланина в клубнях картофеля. Внешним проявлением выработки соланина является позеленение или темно-зеленый цвет клубня. Такой картофель непригоден для употребления в пищу.

КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ

Картофель можно подвергать различным видам температурной обработки. Наиболее распространен вареный и жареный картофель, картофель фри, картофель по-деревенски. Важно помнить, что в процессе приготовления, количество витаминов С и В6 в картофеле становится меньше.

Для сохранения полезных компонентов варить клубни картофеля следует в кожуре. Также максимальное количество витаминов и минералов сохраняется при приготовлении картошки на пару.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

(По данным Роспотребнадзора)