

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ»  
**ФИЛИАЛ ФБУЗ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ В ГОРОДЕ ГЛАЗОВЕ**

Кирова ул., д. 27а, г. Глазов, Удмуртская Республика, 427621.  
Тел. (34141) 2-84-37. Факс (34141) 5-58-25. E-mail: [fguzglazov@yandex.ru](mailto:fguzglazov@yandex.ru).  
ОКПО 05342708, ОГРН 1051800458962, ИНН/КПП 1831102821/182902001

От 25.07.2023 г. № 1063

Администрация г.Глазова  
МО Бalezинский район  
МО Глазовский район  
МО Кезского района  
МО Ярского района  
МО Юкаменского района  
МО Игринского района  
МО Красногорского района  
МО Дебесского района

Во исполнении поручения Роспотребнадзора № 02/26465-2020-27 от 25.12.2020 г. «О проведении тематических «горячих линий» проводится тематическая горячая линия в период с 31 июля по 11 августа 2023 г. по вопросам качества и безопасности плодоовощной продукции и/срокам годности.

Специалистом пункта ЗПП филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Удмуртской Республике» в городе Глазове в рамках горячей линии ведется ежедневное консультирование граждан по средствам телефонной связи, электронной почты и на личном приеме по адресу: ул.Кирова, д.27А каб.211, г.Глазов, Удмуртская Республика.

**График работы консультационного пункта в г.Глазове:**

Понедельник – пятница с 8.30 час. до 16.45 час.

Обед с 12.00 час. до 12.30 час.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Телефон в г.Глазове: 8(34141) 2 – 84 – 37 – юрисконсульт по защите прав потребителей.

Электронная почта в г.Глазове: [fguzglazov@yandex.ru](mailto:fguzglazov@yandex.ru)

С целью максимального охвата жителей республики просим Вас разместить указанное извещение о горячей линии и ниже приведенную информацию на Вашем официальном сайте и направить для дальнейшего размещения в местные СМИ и на сайты образовательных учреждений.

О результатах рассмотрения настоящего письма просим проинформировать филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Удмуртской Республике» в городе Глазове и направить ответ на адрес электронной почты: [fguzglazov@yandex.ru](mailto:fguzglazov@yandex.ru).

Главный врач филиала



Ж.Г.Проц



## Качество и безопасность овощей и зелени

Овощи и зелень относятся к группе растительных продуктов обязательного ежедневного употребления. Данная группа чрезвычайно многочисленная по ассортименту и включает в себя десятки наименований традиционных пищевых продуктов.

В овощах и зелени много незаменимых нутриентов: биофлавоноиды, аскорбиновая кислота, в-каротины. Именно овощи и зелень являются основными источниками пищевых волокон, многих витаминов и микроэлементов (магний, калий, железо). Из углеводов наиболее широко представлены природные формы моно- и дисахаридов, а в ряде овощей (например, картофеле) и значительное количество крахмала. Белка в овощах и зелени практически нет (не более 0,3-2,5%), и часто имеется дефицит незаменимых аминокислот (лейцин и серосодержащих). В тоже время в них отмечается низкое содержание жиров (менее 1%), хлора и натрия. В связи с низкой калорийностью и высоким содержанием воды и клетчатки, овощи и зелень часто являются основными компонентами различных диет для похудения.

С овощами и зеленью в организм поступает ряд биологических активных веществ – органических кислот и эфирных масел, нутриентов, которые благоприятно влияют на желудочно – кишечный тракт за счет усиления ферментативной активности и моторики. Растительная пища, особенно зелень и некоторые овощи, являются источниками зеленого пигмента – хлорофилла, который в свою очередь обладает антиоксидантной активностью.

Однако, некоторые органические кислоты (например, щавелевая кислота, содержащаяся в шпинате, щавеле, ревене, свекле) снижают всасываемость кальция, магния и других минералов, образуя с ними нерастворимые соли (оксалаты), которые при определенных условиях способны спровоцировать мочекаменную болезнь.

Овощи и зелень могут представлять опасность для здоровья человека по микробиологическим и химическим показателям. Выращивание овощей связано с широким применением пестицидов и минеральных удобрений, поэтому при покупке овощей и зелени следует внимательно отнестись не только к внешнему виду продукта – отсутствия плесени, гнили, признаков увядания, но и посмотреть откуда привезен продукт и, при необходимости, изучить сопроводительную документацию, подтверждающую его безопасность (продавец обязан предъявить ее по первому требованию покупателя).

Овощи и зелень могут быть загрязнены сальмонеллами и листериями, дрожжами, личинками гельминтов, цистами лямблий и другими бактериями, вирусами или паразитами.

Ежедневно в рацион человека со средними энергозатратами (около 2800 ккал) должно входить около 400 г овощей в сыром виде или в составе первых блюд, гарниров или салатов.

Способ кулинарной обработки напрямую определяет сохранение (изменение) пищевой ценности продуктов и вкусовых качеств.

Для некоторых овощей (картофель, тыква, кабачки, баклажаны) тепловая обработка не только улучшает вкус блюда, но и повышает степень его перевариваемости и усвояемости. Другие же овощи и зелень (томаты, огурцы, шпинат, перец, морковь, укроп, петрушка, редис) предпочтительно использовать в пищу термически необработанными – тогда продукт сохранит свой природный состав химических элементов и биологически активных соединений.