



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

КАК ВЫБРАТЬ СУШИ И РОЛЛЫ



ВКУС И ПОЛЬЗА

Роллы и суши богаты микроэлементами и витаминами. Они содержат кальций, магний, калий, фосфор, йод, витамины группы А, В, К, С и др.



КАЛОРИЙНОСТЬ

Калорийность суши и роллов зависит от их состава. В 100 граммах ролла «Калифорния» содержится всего 100 ккал. Другие варианты роллов содержат — от 100 до 400 ккал.



КАК ХРАНИТЬ

Суши и роллы хранятся в холодильнике не более одних суток. Невскрытую упаковку продуктов из магазина необходимо использовать в течение указанного на этикетке срока годности.

При покупке готовых суши и роллов в магазине, обратите внимание на условия хранения — они должны соответствовать условиям хранения указанным производителем на этикетке, сроки годности, состояние упаковки — она должна быть герметичная, не вздутая, без следов подтеков.



ГДЕ ЗАКАЗЫВАТЬ

Заказывайте еду на дом в хорошо знакомых и проверенных ресторанах, в качестве блюд которых вы полностью уверены.



БЕЗОПАСНОСТЬ



- Помните, что нарушение технологии приготовления суши и роллов, использование некачественных или испорченных продуктов может стать причиной отравления и гельминтозов.
- Обратите внимание, что высокая концентрация соли в составе соевого соуса и соленых рыбопродуктов могут способствовать развитию гипертонии и заболеванию почек и суставов.
- Высокая концентрация йода может вызвать сбой в работе щитовидной железы и изменению уровня гормонального фона.
- Рыба и морепродукты имеют свойство накапливать в себе токсины, которые содержатся в месте их обитания.
- При употреблении большого количества морепродуктов могут проявляться такие симптомы, как головные боли, слабость, тошнота.
- Потребление суши необходимо ограничить при наличии таких заболеваний, как сахарный диабет, гастрит, холецистит, панкреатит и патологии органов желудочно-кишечного тракта, острых инфекционных заболеваний.