

Международный день суши

Международный день суши ежегодно отмечается 18 июня.

Суши и роллы – популярное блюдо юго-восточной кухни, изобретенное китайскими моряками, которые для длительного хранения свежей рыбы пересыпали ее рисом. Традиция приготовления популярного японского блюда из вареного риса с морепродуктами, с овощами, уксусом и другими приправами насчитывает более тысячи лет. В России знаменитое японское блюдо появилось в 1980 году. Сегодня это популярный сегмент фаст-фуда и кухни ресторанов.

Основной компонент суши – это рисовая основа, на которую положена начинка, а роллы – это нарезанный рулет, состоящий из нескольких компонентов (рис, морепродукты, огурец и т.д.)

Роллы и суши богаты микроэлементами и витаминами. Основными среди них являются кальций, магний, калий, фосфор, йод, витамины группы А, В, К, С.

Также суши считается афродизиак, поскольку два распространённых вида рыбы для его приготовления – лосось и макрель богаты содержанием жирных кислот омега-3, которые способствуют выработке половых гормонов. Кроме того, тунец является источником селена, улучшающего сперматогенез.

Суши богаты белком, очень питательны, но при этом не несут угрозу для фигуры, поскольку содержат незначительное количество калорий. Калорийность суши и ролов зависит от их состава. Например, в 100 граммах ролла «Калифорния» содержится всего 100 ккал. Другие варианты роллов могут быть гораздо более калорийными – от 100 до 400 ккал. Диетологи считают, что суши являются одним из здоровых вариантов ужина.

В тоже время при использовании некачественных или испорченных продуктов, нарушении технологии приготовления суши и роллов возникает риск возникновения кишечных инфекций, пищевых отравлений и гельминтозов.

В целях профилактики кишечных инфекций и пищевых отравлений при употреблении суши и роллов необходимо помнить простые правила:

1. При покупке готовых суши и роллов в магазине обратите внимание в каких условиях хранится продукт. Условия хранения должны соответствовать рекомендациям указанным производителем на этикетке. Должны строго соблюдаться сроки годности суши и роллов. Упаковка должна быть герметичной, без вздутия и следов подтеков.
2. Роллы и суши, купленные в магазине или приготовленные самостоятельно, должны храниться в домашнем холодильнике не более суток, не вскрытую упаковку суши из магазина необходимо использовать в течении указанного на этикетке срока годности.
3. Заказывать доставку готовой еды на дом рекомендуется в хорошо известных организациях, где вы уже пробовали продукцию. Прежде чем сделать заказ, позвоните по телефону ресторана, а не по указанному на сайте и уточните, делают ли они доставку продукции по заказу и правильный ли телефон указан на сайте доставки. В противном случае есть риск сделать заказ на доставку еды недобросовестным поставщиком.

4. Поскольку суши — скоропортящийся продукт рекомендуем обращать внимание на то, за какое время и в каком виде были доставлены суши. По мнению экспертов срок доставки не должен превышать 40 минут, а температура хранения во время доставки должна быть не выше плюс шести градусов

Особенно эти факторы важно учитывать в жаркий сезон. Жара на улице — стопроцентная гарантия, что суши испортится быстрее.

Употребляйте в пищу только качественные продукты и будьте здоровы!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

Информация подготовлена по материалам с сайта <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>