Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Лето — прекрасное время года. Именно в этот период мы долго находимся на улице, ездим на природу — в лес, на речку, работаем и отдыхаем на своих дачах. И, конечно, начинается «всеобщий шашлычный сезон», когда в огромных количествах поедается жареное, маринованное мясо. Как выбрать шашлык так, чтобы воспоминания о нем остались самые радостные?

Правила выбора мяса для приготовления шашлыка:

- Предпочтение отдавайте охлажденному мясу. Замороженное мясо лишено части полезных веществ. Берите мясо, которое не липнет к рукам, упругое, а также имеет нейтральный или приятный запах.
- Не приобретайте повторно замороженное мясо. Чтобы отличить замороженное мясо от повторно замороженного, нужно прикоснуться к мясу и подержать палец несколько секунд: при нагревании на мороженом мясе останется пятно темного цвета, а повторно замороженное окраску не изменит.
- Если вы решили купить в магазине замаринованный шашлык, обратите внимание на маркировку. В маркировке указывается сорт мяса (берите только высший или первый!). Найдите в составе консерванты. Лучше, если это будет лимонная кислота, она не так агрессивно действует на слизистую желудка, как диацетат и цитрат натрия. Обязательно найдите дату изготовления и срок годности, обратите внимание на соблюдение условий хранения.
- Несмотря на то, что многие люди любят хрустящую чёрную корочку на шашлыке, её употребление вредно для здоровья, поэтому врачи рекомендуют срезать обуглившиеся края. Чтобы корочка не образовывалась, стоит чаще переворачивать мясо.
- Если вы, разрезав шашлык, обнаружили, что мясо не дожарено, будьте осторожны: употребление такого блюда может вызвать инфекции.
- К шашлыку оптимально подходят различные овощи и зелень. Клетчатка способствует лучшему пищеварению.
- Лучше шашлыка не переедать, но если так случилось, на следующий день старайтесь пить как можно больше жидкости (лучше воду в чистом виде), употреблять больше овощей и фруктов клетчатка способствует абсорбированию излишков белкового обмена.
- На свежем воздухе, особенно в жару, важно избежать обезвоживания организма, поэтому не забудьте захватить с собой достаточное количество чистой негазированной

Приятного аппетита и прекрасного отдыха!