**Мʼясо: три ознаки, які не можна ігнорувати**

М'ясо – повноцінний продукт, який потрібен нам для формування м”язевої системи і забезпечення організму життєвою силою.

Це важливий продукт харчування, головне джерело тваринного білка. М'ясо входить в денний раціон великої кількості людей. Завдяки йому організм отримує натрій, фосфор, калій, магній і залізо. Однак вживати несвіже або зіпсоване м'ясо дуже небезпечно, оскільки воно може містити бактерії, які викликають блювоту, діарею та лихоманку. Мікроби можуть з'являтися не тільки в протермінованому продукті, але й при тривалому розморожуванні при кімнатній температурі. Щоб перевірити свіжість свинини, яловичини або курятини, варто звернути увагу на **три важливі фактори**.

**Запах**

Перше, що потрібно зробити – понюхати м'ясо. Свіжа яловичина має приємний молочний аромат, приємний запах повинна мати свинина та курятина. Зіпсоване м'ясо матиме різкий тухлий запах, іноді хімічний чи кислий. Також вас має насторожити повна відсутність будь-яких запахів – так продавець може приховати зіпсованість.

**Текстура**

Свіже м'ясо має свою відповідну текстуру. Якщо воно липке або слизьке - продукт зіпсований і його не можна вживати. До того ж, протерміноване м'ясо втрачає свою пружність. Натисніть на м'якоть і подивіться: якщо вмятина, що утворилася, не зникає відразу - це говорить про те, що м'ясо поганої якості.

**Колір**

Третє, на що варто звернути увагу – зовнішній вигляд. Свіжа курятина має бути рожевого чи жовтуватого кольору. Якісна свинина матиме ніжно-рожевий відтінок. Темний колір свідчить про те, що м'ясо встигло довго пролежати на прилавку. А дуже світлий – це м'ясо промивали після довгого зберігання. Щодо яловичини, то для неї темний відтінок - норма. Свіжа м'якоть може бути від темно-червоної до бордової.

Будь-яке м'ясо не повинно мати зеленого або темно-коричневого вкраплення - вони свідчать про гниття продукту і такий шматок потрібно викинути.

М'ясо є джерелом незамінимих амінокислот і вітамінів групи В (ніацин, холін, рибофлавін, вітамін В6, вітамін В12). Особливо важливим для людини є залізо, необхідне для утворення гемоглобіну і уникнення анемії. Його складно отримати в достатній кількості з рослинних продуктів. Але із продуктів тваринного походження воно краще засвоюється. М’язева тканина бідна вуглеводами і не має клітковини.

Вміст жиру в м’ясі може бути дуже різним у залежності від виду та природи тварини.

М'ясо добре поєднується з різними харчовими продуктами, тому з нього можна приготувати велику кількість різноманітних страв.

Споживайте тільки свіже м'ясо і це забезпечить вам здоров’я.

Фельдшер-лаборант санітарно-

гігієнічної лабораторії Рогатинського відділу

ІФ РВ ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Марія Ковба