**Советы потребителям при выборе хлеба и хлебобулочных изделий**

Здоровое рациональное питание — это, прежде всего, правильный подбор продуктов, которые должны удовлетворять суточную потребность организма во всех необходимых питательных веществах и микроэлементах.

Правильный и осознанный выбор продуктов начинается с изучения информации о продавце (изготовителе) и реализуемых им товарах. Право потребителя на получения необходимой и достоверной информации закреплено статьей 8 Закона РФ «О защите прав потребителей.

**Как выбрать качественный хлеб**

- Перед покупкой провести органолептическую оценку товара, в том числе его цвета, запаха, консистенции, а также целостности упаковки (при наличии);

- Ознакомиться с информацией (маркировкой), размещенной на упаковке, этикетке или листе-вкладыше.

Даже не смотрите в сторону хлеба, если на его упаковке написано, что он «улучшенный». Специалисты не рекомендуют приобретать подобные кулинарные эксперименты. Такой хлеб выпускается по рецепту, далеко не соответствующему стандартам. Хлеб такой рецептуры выпекается всего 1 час, вместо положенных 2-3 часов. Сама технология производства основана на том, что в тесто добавляют специальные вещества «улучшающие» хлеб, которые наносят большой вред здоровью. Такой вид хлеба характеризуется невысокими вкусовыми качествами, практически рассыпается, когда его нарезаешь, очень быстро черствеет, хотя и выглядит заманчиво. Если сжать его пальцами, то он в несколько раз уменьшится в объеме. Он очень долго может храниться в упаковке в магазине, но на этом его плюсы заканчиваются.

Особое внимание следует уделять дате изготовления и срокам годности.

Обязательно обращайте внимание на температурный режим хранения продукта и сопоставляйте его с условиями хранения, указанными на маркировке товара.

**Упаковка.** Хлеб лучше брать в заводской упаковке, хоть это и слегка его удорожает. Зато исключается инфицирование хлеба опасными микробами по пути из хлебопекарни в магазин. Кроме того, на упаковке имеется этикетка (если её нет – не берите хлеб, это очень подозрительно). На этикетке обязательно пишется состав. В идеале там должны быть указаны: мука, соль, вода. Если вы видите «улучшители» вкуса или цвета, ароматизаторы, разрыхлители – откажитесь от покупки. На этикетке должна быть указана и дата изготовления продукта. Если хлеб без упаковки, то можно спросить продавца о составе, но ответ вряд ли будет быстрым и компетентным.

**Цвет.** Качественный белый хлеб должен быть естественного золотистого цвета. Качественный чёрный хлеб – естественного тёмно-коричневого цвета. Если цвет хлеба более яркий, с бросающимся в глаза блеском, то, скорее всего, в нём есть «улучшители» цвета. А жёлтые и оранжевые красители являются обычно сильными аллергенами.

**Вес.** Хлеб должен весить более 500 граммов, если меньше – это уже хлебобулочное изделие. То есть, взяв хлеб в руки, вы должны ощущать его вес. Если хлеб невесомый, то, скорее всего, в нём использованы «улучшители-разрыхлители». Что сэкономило производителю сырьё. Однако вы таким хлебом семью не накормите, а вот порцией вредных веществ обеспечите.

**Консистенция.** Сожмите хлеб. Натуральный продукт сожмётся примерно на треть и быстро восстановит свою форму. Если же вы легко смогли сжать буханку до пласта сантиметровой толщины, а потом она быстро восстановила форму – в ней содержится избыток разрыхлителей. Если же после сжатия хлеб долго не восстанавливает свою форму, он просто некачественный или непропечённый.

**Аромат.** Раньше сильный аромат хлеба свидетельствовал о качестве буханки, однако сейчас существует масса ароматизаторов, способных придать необходимый аромат даже самому некачественному продукту. Поэтому хлеб без аромата плох (старый), но и тот, который имеет ярко выраженный аромат, может оказаться плохим.

**Поверхность.** Если на поверхности имеются какие-либо чужеродные элементы – хлеб брать нельзя. Так как плесень, окалина и пятна красителя здоровья вам не прибавят. Сейчас производители используют ещё одну хитрость: посыпают готовый продукт мукой, приучая потребителей к тому, что на хлебе может быть мука. Но такая посыпка часто маскирует плесень, о чём вы узнаете лишь, когда разрежете хлеб дома.