

როგორ შევარჩიოთ სურსათი?



ძეხვეული

სოსისი

ხორცის კონსერვი

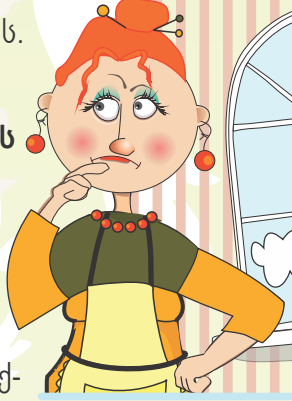


ძებვულისა და სოსისების წარმოების პროცესში ხორცს:

სცილდება არასაკვები და დაბალი ღირებულების ნაწილი - ძვლები, მყესები, უხეში შემაერთებული ქსოვილი, **იმბატება** ადვილად ასათვისებელი ცხიმი და საკვები ნედლეული (სოიოს ცილა, უცხიმო რძე, პლაზმა, კარაქი და სხვა), რაც **აუმჯობესებს** მის ბიოლოგიურ ღირებულებას.

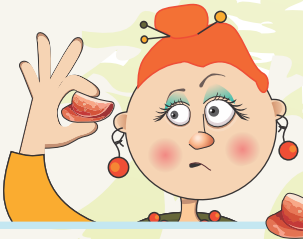
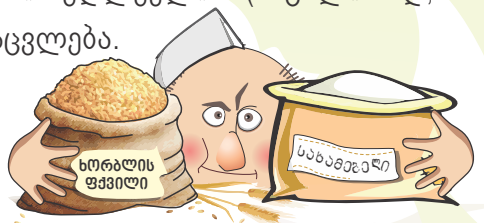


ამიტომ ძებვული და სოსისები ცილოვანი ნივთიერებაების წყაროა, გამოირჩევა მაღალი კვებითი და ენერგეტიკული ღირებულებით.



აუმჯ. შესაძლებელია ამ პროდუქტებში ძირითადი სასარგებლო ნედლეულის - ძროხის ხორცის და ღორის ცხიმის - მეორეხარისხოვანი ნედლეულით (მაგალითად, სახამებლით ან ფქვილით) ჩანაცვლება.

სახამებელი მავნე არ არის, უბრალოდ ასეთი პროდუქტის კვებითი ღირებულებაა დაბალი.



ძებვში სახამებლის აღმოსაჩანად აათაღეთ მას **თხალი ფენა და გადააკეცეთ.** თუ ანათალი იოლად გადაიხლიჩა ნიშნავს, რომ ძებვში ბევრი სახამებელია.

ძებვისა და სოსისისათვის **წითელი ფერის** მისაცემად, შესაძლოა საკმაოდ მავნე ნივთიერებები - **ნიტრიტები, ნიტრატები ან წითელი საღებავი** გამოიყენებოდეს, რომელთა დაშვებულზე მაღალი კონცენტრაციით მიღება ადამიანისთვის საშიანოა.



სოსისის მოხარშვისას დააკვირდით წყლის ფერს.

აუ წყალი განითლდა, სოსისი კი გაუფერულდა ნიშნავს, რომ სოსისში ხორცი ძალზე ცოტა იყო, სახამებელი კი - ზომამე მეტი და დამახასიათებელი ფერის მისაღებად მასში დამატებულია



წითელი საღებავი.

რჩევა: მოერიდეთ სანელებლების მკვეთრი სუნის მქონე ძეხვეულს, რადგან მათი დიდი ოდენობით დამატებით შესაძლებელია **გაფუჭებული ხორცის გემოს შენიღბვა.**

ფრთხილად!

ხორცპროდუქტების მოხმარება ვარგისიანობის ვადის გასვლის შემდეგ საშიშია, **აქიკომ.** **ყურადღება** მიაქციეთ ვადებს.



ხორცპროდუქტების შეძენისას

ენიშვნალოვნანია:

1. გამოშვების თარიღი ან პარტიის ნომერი



დამზადებულია: 00.00.0000
პარტია № 0000000000000000

2. ვარგისიანობის ვადა



გამოიყენება: 00.00.0000-მდე

დამოკიდებულია პროდუქციის გარსაცმის სახეობაზე:

ნატურალური გარსაცმის მქონე პროდუქციის შემთხვევაში **2-5** დღეა, **პოლიამიდის** გარსაცმიანის **-6-30**დღე, ხოლო **სოსისების -2-10** დღე.

აუ პროდუქტი **ვაკუუმფუთვაში** ვარგისიანობა **-2** თვემდე იზრდება.

აუ **მოხარშულ ძეხვეულს** აწერია, რომ მისი შენახვის ვადა

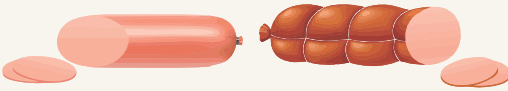
1 კვირაზე მეტია და ის **ვაკუუმფუთვაში** მოთავსებული **არ არის**, სავარაუდოდ, მასში სპეციალური საკვებდანამატები - **კონსერვანტები და ანტიოქსიდანტები**ა დამატებული.

3.

შენახვის პირობები



სოსისები და მოხარშული ძეგვეული აუცილებლად უნდა ინახებოდეს მაცივარში!



დაზიანებული, განუთვინებელი ან დანაოჭებული გარსაქში ნიშნავს, რომ პროდუქტი არასწორ პირობებში ინახებოდა და შესაძლოა ის გაფუჭებული იყოს.



4.

ფერი



მალალი ხარისხის მოხარშულ ძეგვეულს აქვს დამახასიათებელი მოყავისფრო-მოვარდისფრო ფერი



მკვეთრი ვარდისფერი შეფერილობა შესაძლოა პროდუქტში წითელი საღებავის დამატებაზე მიუთითებდეს, ხოლო მქრალი მოთეთრო ან ნაცრისფერი შეფერილობა მასში მიკრობების გამრავლების ნიშანი იყოს.

5.

ეტიკეტი

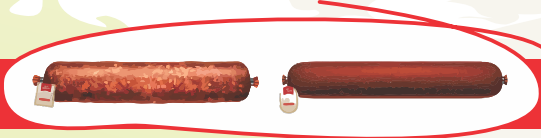


დააკვირდით ძეგვის, სოსისის ეტიკეტს:

აუ ძეგვის, სოსისის გარსი არ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს საკვებად, ამის შესახებ უნდა იქნეს მითითებული ეტიკეტზე.



შებოლილი ძეგვები



შებოლვისას ძეგვი შრება და მიკრობები მასში ველარ მრავლდება, ამიტომ ის მოხარშულ ძეგვეულზე გაცილებით მეტ ხანს ინახება. აუძე, შებოლვის შემთხვევაში ძეგვში, სოსისში შეიძლება წარმოიქმნას კანცეროგენული (კიბოს გამომწვევი) ნივთიერებები.

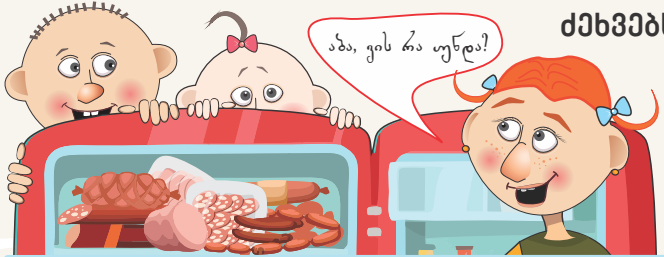
ყურადღება



განარჩევენ **მოხარულ შებოთილ, უმადშებოთილ და ნახევრადშებოთილ** ძეხვებს

შენახვის ვადები:

ბრილ ოთახში (12-15°C) **15-45** დღე, საყინულაში (-7-9°C) **3-6** თვე.



დაჭრილი ძეხვული უფრო მალე ფუჭდება: ბრილ ოთახში **2-3** დღე, მაცივარში **6-7** დღე.

ძეხვის ბატონის

ზედაპირი	მშრალი, სუფთა, მკვრივი, დაზიანებების გარეშე
ბარე აპკი	შიგთავსზე მჭიდროდ შემოკრული
შიგთავსის ფერი	ერთგვაროვანი, ვარდისფერი, ცხიმი - თეთრი
სუნი და გემო	სასიამოვნო, ძეხვისთვის დამახასიათებელი

შესაძლოა, ძეხვის ზედაპირზე მარილის თხელი ფენა ან მშრალი ობის ნაღები იყოს, თუმცა იგი აპკის შიგნით არ უნდა აღწევდეს.



STOP არ შეიძინოთ ძეხვი, თუ:

- ❌ ბატონის ზედაპირი ან შიგთავსი ლორწოვანია;
- ❌ განაჭერი მონაცრისფრო-მომწვანოა;
- ❌ აპკის ქვეშ ან განაჭერზე ობის ლაქებია;
- ❌ მომყავო (ობის) სუნი ან გემო იგრძენით.



ეტიკეტზე მითითებული ენერგეტიკული ღირებულების და საკვები ნივთიერებების გამოყენების/მიღების **რეკომენდატორული ნორმებია:**

ძეხვი, სოსისი (100 გ) 24 საათი	ენერგეტიკული ღირებულება	8400 კკ/ 2000 კკალ
	ნაჭერი ცხიმოვანი მყავები	20 გ
	შაქრები	90 გ
	მარილი	6 გ

რაც უფრო მცირეა პროდუქტში ამ ოთხი კომპონენტის შემცველობა, მით უფრო **ჯანსაღია სურსათი.**

ხორცის კონსერვი

ჰერმეტიკულად დახუფული და სტერილიზებული პროდუქტია, რომელშიც შეიძლება სხვა ნედლეულიც იყოს შერეული.



მარგაბელია თუ არა ხორცის კონსერვები?



არა!

რადგან **ახალი** პროდუქტი **სჯობს დაკონსერვებულს.**



დაკონსერვებული პროდუქტის ბიოლოგიური ღირებულება დაბალია. **სტერილიზაცია 20%-ით ამცირებს** ცილების შეთვისებისუნარიანობას, **შლის** ვიტამინებისა და შეუცვლელი ამინომჟავების ნაწილს. კონსერვი დიდი რაოდენობით საკვებდანამატებს შეიცავს.

მაშ რატომ აზიანდება ხორცის კონსერვებს?



იმიტომ, რომ **კონსერვირება პროდუქტის** დიდ მანძილზე **ტრანსპორტირებისა და გრძელვადიანი შენახვის** საუკეთესო საშუალებაა.



ტარა, რომელშიც ხორცის კონსერვია მოთავსებული:

- ✓ უნდა იყოს **ლითონის, მინის ან პოლიმერული მასალის;**
- ✓ არ უნდა იყოს **დაზიანებული;**
- ✓ **ლითონის ქილა** (ასევე, მინის ქილის ხუფები) უნდა იყოს ორმხრივად **მოკალული** და **სპეციალური ლაქით დაფარული**, რათა კონსერვის შიგთავსი ლითონთან კონტაქტში არ მოვიდეს.

STOP არ მიირთვათ ხორცის კონსერვი **თუ:**

- ✓ ქილის ან ხუფის შიდა კედლებზე ლითონი არის სხვადასხვა ფერის ან აქვს დაჟანგვის ლაქები ან ზოლები;
- ✓ კონსერვის შიგთავსს აქვს არადაზიანებული სუნი;
- ✓ კონსერვის შიგთავსზე არის ობის, დუღილის ან ლორწოს ნიშნები;
- ✓ შიგთავსი ძლიერ მოშვებულია ან აქვს ლითონის გემო.

კონსერვების შენახვა

შენახვის ადგილი: უნდა იყოს მშრალი და გრილი.

დაკონსერვების რეჟიმი: უნდა ეწეროს ქილაზე.

კონსერვის ტიპი - შენახვის ვადა:

- ▶ პასტერიზებული კონსერვები - **6** თვე;
- ▶ დაბალტემპერატურული სტერილიზების კონსერვები - **12** თვე;
- ▶ ჰერმეტიკ ტარაში მოთავსებული შებოლილი ხორცპროდუქტები - **12** თვე;
- ▶ ხორცის ბოსტნეულთან ან ბურღულეულთან ნარევის სტერილიზებული კონსერვი ლითონის ქილაში - **1-2** წელი, შუშის ქილაში - **2-3** წელი;
- ▶ ხორცის სტერილიზებული კონსერვი, ბოსტნეულ-ბურღულეულის გარეშე, ალუმინის ქილებში - **4** წელი, მოკალულ ლითონის ქილებში - **5** წელი;
- ▶ ტროპიკული ქვეყნებისათვის დამზადებული კონსერვები - **+40°C** **1** წელი.



კონსერვის შერჩევისას ტარა არ უნდა იყოს:

დაზიანებული, დაჟანგული, დაბრეცილი, დაბზარული, არაბუნებრივად გამობერილი (ბომბაჟი). თუმცა, ბომბაჟირება ყოველთვის არ მიუთითებს კონსერვში რაიმე სახის მიკრობების არსებობას. შესაძლოა, იგი მექანიკური დაზიანების შედეგი იყოს, მაგალითად ტრანსპორტირების დროს.

კონსერვის „**ცრუ ბომბაჟის**“ შემოწმება:

1. კონსერვის ამობერილ ნაწილზე თითის დაჭერის შემთხვევაში კონსერვის ქილის ჩაზნექილი ნაწილი არ ამოიზნიქება.
2. წყლიან ჭურჭელში კონსერვის მოთავსების შემთხვევაში, იგი ზედაპირზე არ იტივტივებს და ჩაიძირება.



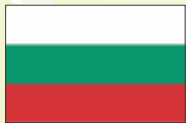
ნიშვნა: გაითვალისწინეთ, რომ **1**კგ. ხორცპროდუქტი **არ შეიძლება ღირდეს 1**კგ. ხორცზე ბევრად **იაფი**.

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციურ დონეზე. ამ მიზნის მიღწევას პროგრამა ბაზრის მონიტორინგით, მომხმარებლის ცნობიერების ამაღლებითა და საკანონმდებლო ცვლილებების დობიერებით ახორციელებს.

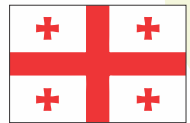
ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი დაბრალბორიულად შეამოწმა. ინფორმაცია დარღვევების შესახებ მიეწოდება საზოგადოებას, სახელისუფლებო სტრუქტურებსა და ბიზნესის წარმომადგენლებს. პროგრამის ერთ-ერთი მიმართულება მომხმარებლის კონსულტაციაა.

მომხმარებლის უფლებების ნებისმიერ დარღვევაზე, ასევე კონსულტაციისთვის მოქალაქეებს შეუძლიათ მოგვმართონ პროგრამის ვებსაიტზე www.momxmarebeli.ge და ფეისბუქის გვერდზე <https://www.facebook.com/momxmarebeli.ge/>, ასევე, დარეკონ ნომერზე **2 39 90 19**

პუბლიკაცია მომზადებულია სურსათის ეროვნულ სააგენტოსთან თანამშრომლობით, ბუღარეთის პროგრამა „დახმარება განვითარებისათვის“ (ბუღარეთის საგარეო საქმეთა სამინისტრო) და ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით. მის შინაარსზე პასუხისმგებელია საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი. პუბლიკაცია არ ასახავს დონორი ორგანიზაციების პოზიციებს.



სურსათის
ეროვნული
სააგენტო



საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი
დედისის I შესახვევი 5^ბ



თბილისი, საქართველო 0177
ელფოსტა: office@csrdg.ge
ტელ: (+99532) 2399019



 **მომხმარებელი. ge**

