**Как выбрать креветки?**

Креветки бывают морские и пресноводные, а видов существует больше 2000. Отличаются такие морепродукты в основном размером. Вкусовые свойства разных видов тоже различаются. Выбирать продукт нужно внимательно, так как испорченные ракообразные могут привести к пищевым отравлениям. Данный продукт является полезным из-за содержания множества полезных веществ. Это низкокалорийный продукт, поэтому может использоваться для приготовления диетических блюд. В креветках находится значительное количество витаминов. В них содержится много белка, который нужен для получения энергии организмом. Еще креветки содержат омега-кислоты, оказывают положительное действие на кровеносные сосуды и эластичность сердечной мышцы.   
 На прилавках супермаркетов покупатель сталкивается с достаточно широким выбором замороженных креветок не только по видам, но и по степени подготовки и расфасовки. Прежде всего, производители предлагают выбрать просто замороженный продукт и варено-мороженный. Различить их легко: первые креветки имеют зеленовато-серый цвет (с полосками у тигровых), а вторые – нежный розоватый. Далее креветки предлагаются в панцире и очищенные. Как правило, очищенными продаются холодноводные рачки, в то время, как гиганты – тепловодные остаются в панцире. Очищенные бывают следующих вариаций: без головы в панцире, очищенные с хвостиком и без, без пищевого тракта и с пищевым трактом, и нечищеные (с головой в панцире).  
 Покупая креветки, воспользуйтесь следующими правилами, чтобы не купить заведомо некачественный продукт:

1. Белые пятна на панцире креветок говорят о том, что их переморозили. Хвост качественной креветки загнут в виде крючка, если хвост прямой, значит, производитель заморозил несвежие креветки. Зеленоватый цвет головы говорит о том, что креветка больше питалась планктоном, но на полезные свойства это не влияет. Не поддавайтесь на уловки продавцов, и не покупайте ярко-розовые или даже оранжевые креветки. Мороженые, хоть и слегка проваренные креветки, имеют серый цвет с еле видным розовым оттенком.
2. Из варено-мороженой продукции выбирайте замороженные блоком и не слишком мелкие, в таких креветках больше ценных веществ. Поштучные креветки теряют свои полезные качества во время заморозки. Признаком того, что продукт неоднократно замораживался, будет наличие в пакете снега.
3. Следует покупать креветки в упакованном виде, там есть маркировка: производитель, дата и информация о продукте. Хотя продаваемые на вес имеют свои преимущества, они дешевле и есть выбор.

Согласовано:  
И.о. начальника Территориального отдела   
Управления Роспотребнадзора   
по Свердловской области в   
Чкаловском районе г. Екатеринбурга,   
в г. Полевской и в Сысертском районе  
 Н.В. Шатова

Главный врач Филиала

Федерального бюджетного учреждения

здравоохранения «Центр гигиены и

эпидемиологии в Свердловской области

в Чкаловском районе г. Екатеринбурга

городе Полевской и Сысертском районе»

Д. М. Шашмурин