

В современном мире, а именно в городских условиях, рацион человека сильно ухудшается, вследствие недоброкачественной продукции и условий экологии. Наша задача выбрать меньшее из зол, и научиться находить выход из сложившейся обстановки.

Делая вывод из предыдущей темы, первое, на что бы мы хотели обратить внимание это пищевая ценность продукта (содержание белка, жира, углеводов в т.ч. сахарозы). Старайтесь исключить употребление полуфабрикатов и готовой продукции.

Второе – сроки хранения, дата изготовления. Очень часто работники магазина скрывают сроки хранения, тем самым реализовывая недоброкачественный товар. Если у товара большой срок хранения, это говорит о том, что в нем содержится очень много консервантов и других опасных добавок.

Третье – внешний вид продукта. Особенно это касается мяса и рыбы. Не поленитесь и посмотрите на его вид, запах. Оно не должно пахнуть хлоркой. Помните- самые лучшие продукты- это собственного производства. Поэтому смело покупайте деревенские продукты, если есть эта альтернатива.