

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области»  
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области»)  
филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Вятскополянском районе  
(филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Вятскополянском районе)  
612960, Кировская обл., г. Вятские Поляны, ул. Лермонтова, д. 17а  
телефон (факс): (83334) 6-45-74 E-mail: [vpolyan@sanepid.ru](mailto:vpolyan@sanepid.ru) <http://www.sanepid.ru>  
ОКПО 73606667 ОГРН 1054316558669, ИНН/КПП 4345100758/434501001



## Сухофрукты – полезные сладости.

*«Какие виды бывают, на что обратить внимание при выборе.»*

Сухофрукты – высушенные фрукты или ягоды с остаточной влажностью около 20%. Сушатся естественным путем (например, на солнце) или с применением промышленных методов (с помощью дегидрататора или сушилки для овощей).

Сухофрукты богаты витаминами (А, В1, В2, В3, В5, В6) и минеральными элементами (железо, кальций, магний, фосфор, калий, натрий), содержат около 250 ккал и 1,5–5 г белка на 100 г. Они имеют длительный срок хранения и не требуют содержания в холодном месте.

В этом – одно из их главных преимуществ, и поэтому они являются удобной альтернативой свежим фруктам. Однако во время сушки сухофрукт теряет большую часть витамина С.

## *Выбирая сухофрукты, обратите внимание на:*

- внешний вид (если, конечно, они не находятся в непрозрачной упаковке). Хорошие плоды должны быть цельными, без разрывов и трещин оболочки, через которые вываливается мякоть, без плесени. Также не должно быть никаких посторонних примесей, насекомых, личинок и гнилых плодов;
- плотность – сухофрукт должен быть не сухим, а эластичным и упругим. Если плоды чересчур сморщены, значит, они были неправильно высушены и окажутся не очень вкусными;
- блеск – если сухофрукты выглядят немного жирными (чернослив, курага, инжир, бананы), в этом нет ничего страшного – скорее всего в продукт добавили растительное масло.

Многие выбирают сушеные плоды так же, как и свежие, – чтобы выглядели покрасивее, посочнее и поэффектнее. Такой подход в корне неверен. После сушки сухофрукты обычно теряют свой насыщенный цвет и становятся немного тусклыми.

Если на прилавке неестественная ярко-оранжевая курага или золотисто-прозрачный изюм, значит, они обработаны химическими веществами. Чаще всего используют сорбиновую кислоту (E200-202), диоксид серы и сульфиты (E220, E221, E225, E226). Эти добавки улучшают внешний вид продукта и выступают в роли консерванта.

Чтобы разобраться, какие перед вами плоды – натуральные или химически высушенные – обязательно читайте состав на упаковке. Производители обязаны указывать все использованные ингредиенты.

Если приобретаете товар на развес, ориентируйтесь на его внешний вид – чем ярче сухофрукты, тем больше вероятность, что их подвергли воздействию химических веществ.

Если покупаете отечественные сухофрукты, отдайте предпочтение тем, которые были высушены по ГОСТу и имеют определенный сорт качества: экстра, высший, первый или столовый.

Лучшие экземпляры, отобранные для сорта экстра, можно вымыть и сразу же съесть или использовать для приготовления различных блюд.

К столовому сорту относят безопасные (без болезней, паразитов, гнили и плесени), но внешне не самые презентабельные плоды – они могут быть половинчатыми, с веточками и другими примесями. Поэтому перед употреблением такие сухофрукты придется тщательно перебрать.

В последнее время наряду с привычными сушеными яблоками, грушами, сливами, вишнями и абрикосами в продаже появились экзотические сладости – папайя, манго,

ананасы, кокос. Это скорее цукаты, чем сухофрукты: плоды сначала вымачивают или вываривают в сахарном сиропе, а уже потом высушивают. Пользы в них остается мало, зато в большом количестве добавляются консерванты и красители. Если вы следите за своим здоровьем, подобных калорийных сладостей лучше избегать.

## *Перед употреблением:*

Тщательно промойте сухофрукты, даже те, которые кажутся идеально чистыми. Таким образом фрукты не только можно очистить от грязи, но и отмыть обработанную курагу, изюм или чернослив от химических реагентов. Именно поэтому сухофрукты полезно несколько минут подержать в горячей воде. Она частично сможет впитать в себя вредные химические вещества.

## *Правила выбора:*

Изюм. Любой виноград после сушки темнеет, золотистым его делают сульфиты – они стабилизируют окраску. Если хотите есть натуральный изюм, покупайте только коричневый или черный, узбекский.

Курага. Это разрезанные пополам абрикосы, из которых удалена косточка. Лучше выбирать бледно-оранжевые плоды. Белесые или темно-красные относятся к низшему столовому сорту, а ярко-оранжевые получаются после обработки сульфитами.

Чернослив. Должен быть глянцевым, однородного черного цвета с синеватым отливом. Коричневатый оттенок говорит о том, что сухофрукт не лучшего качества, и, возможно, его обработали горячей водой перед сушкой.

Вишня. Хорошие ягоды – с кислинкой, темно-вишневого цвета с отливом до черного, плохие – черно-бурые.

Яблоки. Должны быть от светло-желтого до светло-кремового цвета, низкосортные – коричневые. Правильно высушенные плоды получаются упругими.

Груши. Должны быть от зеленовато-оливкового до желтого цвета, возможен беловатый налет. Темно-коричневый оттенок говорит о низком сорте.

Финики. Плоды должны быть не сильно сморщенными и без кристаллов сахара на поверхности кожицы.

Хурма. Хорошо высушенный плод – коричневого цвета, мягкий, упругий, с беловатым налетом».

Информация взята с сайта [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).