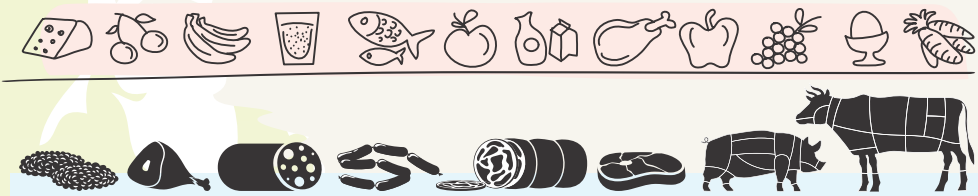
# როგორ შევარჩიოთ სურსათი?



## ძეხვეული
## სოსისი
## ხორცის კონსერვი

ხორცპროდუქტები „ამრაპოს

**ძეხვეულისა და სოსისების წარმოების პროცესში ხორცს:**

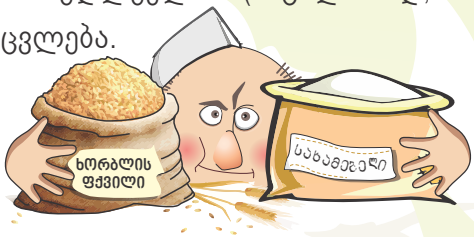
**სცილდება** არასაკვები და დაბალი ღირებულების ნაწილი - ძვლები, მყესები, უხეში შემაერთებელი ქსოვილი,

**ემატება** ადვილად ასათვისებელი ცხიმი და საკვები ნედლეული (სოიოს ცილა, უცხიმო რძე, პლაზმა, კარაქი და სხვა), რაც **აუმჯობესებს** მის ბიოლოგიურ ღირებულებას.

ამიტომ **ძეხვეული და სოსისები ცილოვანი ნივთიერებების წყაროა, გამოირჩევა მაღალი კვებითი და ენერგეტიკული ღირებულებით.**

თუმცა, 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**.



**ძეხვში სახამებლის აღმოსაჩენად** აათალეთ მას **თხელი ფენა** და **გადაკეცეთ**. თუ ანათალი იოლად გადაიხლიჩა ნიშნავს, რომ ძეხვში ბევრი სახამებელია.

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

**სოსისის მოხარშვისას** დააკვირდით **წყლის ფერს.**

თუ წყალი გაწითლდა, სოსისი კი გაუფერულდა ნიშნავს, რომ სოსისში ხორცი ძალზე ცოტა იყო, სახამებელი კი - ზომაზე 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, ამიტომ, **ყურადღება** მიაქციეთ ვადებს.

**ხორცპროდუტების** შეძენისას

**მნიშვნელოვანია:**

1. **გამოშვების თარიღი ან პარტიის ნომერი** → დამზადებულია: 00.00.0000 პარტია № 0000000000000

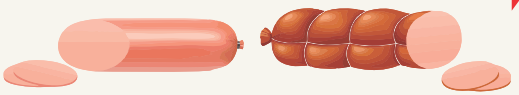
2. **ვარგისიანობის ვადა** → გამოიყენება: 00.00.0000-მდე

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

თუ პროდუქტი **ვაკუუმშეფუთვაშია** ვარგისიანობა - **2** თვემდე იზრდება.

თუ **მოხარშულ ძეხვეულს** აწერია, რომ მისი შენახვის ვადა **1 კვირაზე მეტია** და ის **ვაკუუმშეფუთვაში** მოთავსებული **არ არის**, სავარაუდოდ, მასში სპეციალური საკვებდანამატები - **კონსერვანტები და ანტიოქსიდანტებია** დამატებული.

## 3. შენახვის პირობები

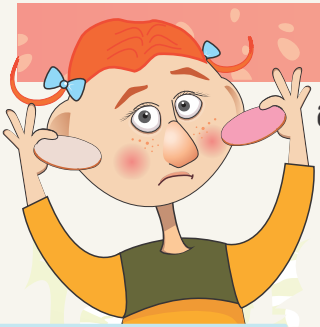


სოსისები და მოხარშული ძეხვეული აუცილებლად **უნდა ინახებოდეს მაცივარში!**

**დაზიანებული, გაწებოვნებული ან დანაოჭებული გარსაცმი** ნიშნავს, რომ პროდუქტი **არასწორ პირობებში** ინახებოდა და შესაძლოა ის **გაფუჭებული** იყოს.

## 4. ფერი

**მაღალი ხარისხის მოხარშულ ძეხვეულს** აქვს დამახასიათებელი **მოყავისფრო-მოვარდისფრო** ფერი



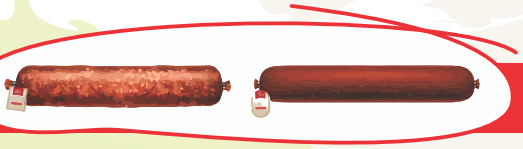
**მკვეთრი ვარდისფერი** შეფერილობა შესაძლოა პროდუქტში წითელი საღებავის დამატებაზე მიუთითებდეს, ხოლო **მქრალი მოთეთრო ან ნაცრისფერი** შეფერილობა მასში **მიკრობების** გამრავლების ნიშანი იყოს.

## 5. ეტიკეტი

**დააკვირდით** ძეხვის, სოსისის **ეტიკეტს:**

თუ ძეხვის, სოსისის გარსი არ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს საკვებად, ამის შესახებ უნდა იქნეს მითითებული ეტიკეტზე.

## შებოლილი ძეხვები

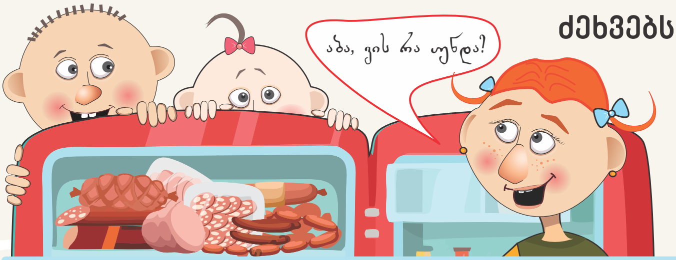


შებოლვისას ძეხვი **შრება** და **მიკრობები** მასში **ვეღარ მრავლდება**, ამიტომ ის მოხარშულ ძეხვეულზე გაცილებით **მეტ ხანს ინახება**.

თუმცა, შებოლვის შემთხვევაში ძეხვში, სოსისში შეიძლება წარმოიქმნას კანცეროგენული (კიბოს გამომწვევი) ნივთიერებები.

**ყურადღება**

განარჩევენ **მოხარშულ შებოლილ**, **უმადშებოლილ** და **ნახევრადშებოლილ** **ძეხვებს**




**შენახვის ვადები:** **გრილ ოთახში** (12-15°C) **15-45** დღე, **საყინულეში** (-7-9°C) **3-6** თვე.

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

| ძეხვის ბატონის | |
|---|---|
| ზედაპირი | მშრალი, სუფთა, მკვრივი, დაზიანებების გარეშე |
| გარე 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 ნადები** იყოს, თუმცა იგი **აპკის შიგნით არ უნდა აღწევდეს**.

**STOP** **არ შეიძინოთ ძეხვი**, თუკი:

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

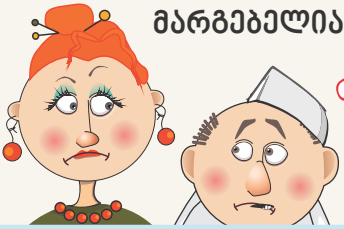
**ეტიკეტზე მითითებული** ენერგეტიკული ღირებულების და საკვები ნივთიერებების გამოყენების/მიღების **რეკომენდებული ნორმებია:**

| | | |
|---|---|---|
| ძეხვი, სოსისი (**100** გ) **24** საათი | ენერგეტიკული ღირებულება | **8400** კჯ/ **2000** კკალ |
| | ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავები | **20** გ |
| | შაქრები | **90** გ |
| | მარილი | **6** გ |

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

## ხორცის კონსერვი

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




**მარგებელია 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 ამზადებენ 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 არადამახასიათებელი 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;
- ჰერმეტულ 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 ლითოთონის 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.

*რჩევა:* 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 ლობირებით ახორციელებს.

ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი ლაბორატორიულად 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, ბულგარეთის პროგრამა „დახმარება განვითარებისათვის“ (ბულგარეთის საგარეო საქმეთა სამინისტრო) და ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით. მის შინაარსზე პასუხისმგებელია საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი. პუბლიკაცია არ ასახავს დონორი ორგანიზაციების პოზიციებს.

Brot fur die Welt

სეს

სურსათის ეროვნული სააგენტო

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი
დეიისის I შესახვევი 5ა
თბილისი, საქართველო 0177
ელფოსტა: office@csrdg.ge
ტელ: (+99532) 2399019

CSRDG
საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი

momxmarebeli.ge