

## **О правилах безопасности при покупке суши и ролл.**

В рамках Недели ответственного отношения к здоровью, которая проводится с 15 по 21 декабря 2025 года Территориальный отдел управления Роспотребнадзора по Костромской области в Галичском районе напоминает, что должно насторожить при покупке популярных блюд как суши и роллы и рекомендует соблюдать правила безопасности при их покупке.

Суши и роллы – популярное блюдо юго-восточной кухни, изобретенное китайскими моряками. Для сохранения свежести рыбу пересыпали рисом. Сегодня это популярный сегмент фастфуда и ресторанной кухни.

Основным компонентом и роллов, и суши является рис, но суши – это рисовая основа, на которую положена начинка, а роллы – это нарезанный рулет, состоящий из нескольких компонентов (рис, морепродукты, огурец и т. д.).

Роллы и суши, благодаря множеству входящих в них компонентов, богаты микроэлементами и витаминами. Основными среди них являются кальций, магний, калий, фосфор, йод, витамины группы А, В, К, С и ряд других. Калорийность суши и ролов зависит от их состава. Например, в 100 г ролла «Калифорния» содержится всего 100 ккал. Другие варианты роллов могут быть гораздо более калорийными – от 100 до 400 ккал.

При нарушении технологии приготовления суши и роллов и использовании некачественных или испорченных продуктов возникает риск отравления и заражения гельминтозами. Кроме того, высокая концентрация соли в составе соевого соуса и соленых рыбопродуктов может способствовать развитию гипертонии и заболеванию почек и суставов. Высокая концентрация йода может вызвать сбой в работе щитовидной железы и изменение уровня гормонального фона. Рыба и морепродукты имеют свойство накапливать в себе токсины, которые содержатся в местах их обитания. При употреблении большого количества морепродуктов могут проявляться такие симптомы, как головные боли, слабость, тошнота.

Потребление суши необходимо ограничить при наличии таких заболеваний, как сахарный диабет, гастрит, холецистит, панкреатит и патологии органов желудочно-кишечного тракта, острых инфекционных заболеваний.

Роллы и суши, купленные в магазине или приготовленные самостоятельно, должны храниться в домашнем холодильнике не более 1 суток, невскрытую упаковку продуктов из магазина нужно использовать в течение указанного на этикетке срока годности.

При покупке готовых суши и роллов в магазине обратите внимание на условия хранения – они должны соответствовать условиям хранения, указанным производителем на этикетке, на сроки годности, состояние упаковки – она должна быть герметичной, не вздутой, без следов подтеков.

Заказывать готовую еду на дом рекомендуется в хорошо известных вам местах, где вы уже были и пробовали продукцию. Выберите ближайший к вам ресторан, желательно тот, который находится в вашем районе. Прежде чем сделать заказ, позвоните по номеру телефона предприятия общественного питания (ресторана, кафе и др.), а не по указанному номеру телефона на сайте, и уточните, делают ли они доставку продукции по заказу и правильный ли номер телефона указан на сайте доставки. Под видом реально существующего предприятия общественного питания в интернете могут быть сайты-двойники, реализующие продукцию сомнительного качества и опасную для жизни и здоровья. В этом случае есть риск сделать заказ мошенникам, и последствия могут быть самыми непредсказуемыми.

Будьте внимательны к своему здоровью!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОР 8-800-555-46-42

## КАК ВЫБРАТЬ СУШИ И РОЛЛЫ



### ВКУС И ПОЛЬЗА

Роллы и суши богаты микроэлементами и витаминами. Они содержат кальций, магний, калий, фосфор, йод, витамины группы А, В, К, С и др.



### КАЛОРИЙНОСТЬ

Калорийность суши и роллов зависит от их состава. В 100 граммах ролла «Калифорния» содержится всего 100 ккал. Другие варианты роллов содержат — от 100 до 400 ккал.



### КАК ХРАНИТЬ

Суши и роллы хранятся в холодильнике не более одного суток. Невскрытую упаковку продуктов из магазина необходимо использовать в течение указанного на этикетке срока годности.

При покупке готовых суши и роллов в магазине, обратите внимание на условия хранения – они должны соответствовать условиям хранения, указанным производителем на этикетке, сроки годности, состояние упаковки – она должна быть герметичная, не вздутая, без следов подтеков.



### ГДЕ ЗАКАЗЫВАТЬ

Заказывайте еду на дом в хорошо знакомых и проверенных ресторанах, в качестве блюд которых вы полностью уверены.



### БЕЗОПАСНОСТЬ



- Помните, что нарушение технологии приготовления суши и роллов, использование некачественных или испорченных продуктов может стать причиной отравления и гельминтозов.
- Обратите внимание, что высокая концентрация соли в составе соевого соуса и соленых рыбопродуктов могут способствовать развитию гипертонии и заболеваниям почек и суставов.
- Высокая концентрация йода может вызвать сбой в работе щитовидной железы и изменению уровня гормонального фона.
- Рыба и морепродукты имеют свойство накапливать в себе токсины, которые содержатся в месте их обитания.
- При употреблении большого количества морепродуктов могут проявиться такие симптомы, как головные боли, слабость, тошнота.
- Потребление суши необходимо ограничить при наличии таких заболеваний, как сахарный диабет, гастрит, холецистит, панкреатит и патологии органов желудочно-кишечного тракта, острых инфекционных заболеваний.

Подготовил: [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

Специалист-эксперт Ковалева С.В.

\* Информация подготовлена с использованием материалов с сайта <https://здоровое-питание.рф> коммуникационной стратегии «Санпросвет»