**Выбираем суши и роллы**

Роллы и суши богаты микроэлементами и витаминами. Основными среди них являются кальций, магний, калий, фосфор, йод, витамины группы А, В, К, С и ряд других.⠀

Если при приготовлении нарушена технология или использовались испорченные продукты, то возникает риск отравления и гельминтозов. А большое количество соли в соевом соусе и рыбе могут способствовать развитию гипертонии и заболеванию 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 проявляться такие симптомы, как головные боли, слабость, тошнота.⠀

Роллы и суши, купленные в магазине или приготовленные самостоятельно, должны хранится в домашнем холодильнике не больше суток, невскрытую упаковку продуктов из магазина необходимо использовать в течение указанного на этикетке срока годности.⠀

Обращайте внимание на условия хранения, сроки годности, состояние упаковки – она должна быть герметичная, не вздутая, без следов подтеков.⠀

Заказывать готовую еду на дом по интернету лучше в хорошо известных вам местах, где вы уже были и пробовали продукцию. Выберите ближайший ресторан, желательно тот, который находится в вашем районе.

