

Правильный выбор арбуза.

Вот и наступило лето! В продаже появились арбузы. В арбузах содержится много полезных веществ: каротин, витамины группы В, витамин С, минералы кальций, железо, магний, натрий, калий, клетчатка. Арбуз содержит немного углеводов и в основном это фруктоза, что важно для больных сахарным диабетом. Арбуз может быть средством для утоления жажды, а также хорошим мочегонным препаратом.

Арбуз считается диетическим продуктом и его используют для корректировки веса. Арбуз обладает низкой калорийностью - в 100 граммах мякоти содержится всего 38 ккал, при этом он превосходно утоляет голод, так как имеет сладкий вкус. Ну и благодаря мочегонным свойствам масса тела становится объективно на 1-2 килограмма меньше из-за выведения лишней жидкости из организма.

Нужно помнить, что при всех положительных качествах арбуза польза его будет действительно реальной при одном обязательном условии – арбуз должен быть спелым.

Традиционно арбузы выращиваются на открытом грунте и созревают они в лучах жаркого летнего солнца и как раз в августе они уже достаточно зрелые и спелые. Но в случае выращивания арбузов под пленкой или в условиях теплицы нитраты и стимуляторы роста могут накапливаться в мякоти в концентрациях, значительно превышающих границы нормы (норма составляет 60 мг на 1 кг).

Нитраты в арбузе способны привести к отравлениям различной степени тяжести, чаще всего это раздражения кишечника со всеми вытекающими последствиями: тошнотой, рвотой, диареей. Причиной же расстройства является раздражающее действие нитритов на слизистые оболочки пищеварительного тракта.

Несколько простых правил помогут Вам правильно выбрать арбуз и употребить его с пользой.

В несанкционированных местах, вдоль автодорог, из необорудованных торговых мест реализация бахчевых запрещена и покупать бахчевые в этих местах не следует. Приобретать арбузы нужно в магазинах и торговых центрах, там, где организован входной контроль качества продукции и продавец может представить по вашему требованию документы, подтверждающие происхождение и качество; у продавца должна быть на рабочем месте личная медицинская книжка, информация о юридическом лице или индивидуальном предпринимателе, реализующем арбузы, вывеска с указанием времени работы, а также весы. По правилам место торговли должно быть огорожено и находиться под навесом, арбузы должны быть накрыты тентом, храниться на специальных стеллажах, а не на земле навалом, в конце рабочего дня их должны убирать с улицы. Не допускается продажа бахчевых культур частями, в разрезанном виде так как на его поверхности накапливается грязь, пыль и микроорганизмы, которые могут попадать с кожуры внутрь продукта.

Перед употреблением арбуз надо обязательно тщательно вымыть, желательно с мылом и щеткой, ополоснуть кипяченой водой, нарезанный арбуз желательно употребить в течение суток.

Признаки арбуза без нитратов:

- наличие желтого пятна (бок, на котором арбуз лежал на грядке), оно должно быть максимально желтым;
- ярко выраженный яркий и контрастный цвет корки и полос кожуры арбуза
- наличие тихого треска, при сжатии арбуза, а при ударе согнутым пальцем издаёт умеренно звонкий звук.
- на поверхности не должно быть порезов, трещин, царапин
- мякоть красная различных оттенков, семена вызревшие, чёрного или коричневого цвета.

Консистенция мякоти плодов сочная, нежная, без ослизнений, сладкая на вкус

Если вы купили арбуз, но у вас есть сомнения насчет содержания в нем нитратов, вы можете в домашних условиях проверить его пригодность.

Признаки нитратов в арбузе:

- опустите неразрезанный арбуз в воду, если он пойдет на дно, в нем высокое количество нитратов;
- срез арбуза с нитратами – интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком и гладкий, срез хорошего арбуза – неровный и с крупинками;
- поднесите срез арбуза к свету, если он с нитратами, он будет отливать фиолетовым цветом;
- наличие в мякоти желтых прожилок – признак того, что арбуз с нитратами;
- если, положив немного мякоти арбуза в воду, через 15 минут заметно, что вода приобрела розовый оттенок, арбуз с нитратами.

Делайте правильный выбор и будьте здоровы!

Специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.