

Арбуз. Как правильно выбрать?



Ценные вещества, содержащиеся в арбузе, благотворно сказываются на здоровье сердца, снижают уровень холестерина и положительно влияют на зрение. Чтобы сочная ягода приносила пользу, необходимо есть спелые плоды без нитратов.

Покупать арбузы нельзя в необорудованных точках, из автомобилей вдоль дорог и прочих сомнительных мест. У таких продавцов чаще всего нет никаких документов, в том числе и санитарных книжек, ягоды не проходят санитарную экспертизу, к тому же арбузы могут впитывать в себя тяжелые металлы от выхлопных газов автомобилей.

К тому же стоит обратить внимание на то, что вырезать кусочек на пробу или разрезать арбуз на в точке продажи строго запрещено, так как в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы. Поэтому если продавец с легкостью соглашается разрезать ягоду, это повод задуматься и отказаться от покупки.

Чтобы не отравиться арбузом, нужно посмотреть на его мякоть. Цвет мякоти плохого арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком, а волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого. Кроме того, у химического арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, а в норме она должна искриться крупинками. Мякоть хорошего арбуза должна иметь красный цвет с различными оттенками, но не слишком яркой. Семена должны быть вызревшими, черного или коричневого цвета. Консистенция мякоти ягод сочная, нежная, без слизи и сладкая на вкус.



Также можно проверить арбуз, растерев его кусочек в воде. Если вода просто помутнеет, то ягоду можно смело есть, если же вода стала красного или розового цвета, то арбуз перекормлен нитратами и от его употребления лучше отказаться.

Перед тем, как разрезать арбуз, его обязательно нужно тщательно вымыть теплой водой с мылом. Так можно избежать возможных кишечных инфекций и очистить ягоду от пыли и почвы. Разрезанный арбуз нужно хранить в

холодильнике. Если при употреблении есть кислый запах, значит, в арбузе начались процессы порчи, есть его уже нельзя. Это грозит пищевым отравлением.

Важно помнить, что если в арбузе есть нитраты, то они сосредоточены у корки. Поэтому не нужно доедать ягоду до самой корки, а оставлять несколько сантиметров. При всей пользе арбузов их стоит употреблять с осторожностью маленьким детям и людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы.

Идеальное время для самых вкусных и естественным образом созревших арбузов – это август - сентябрь. Не спешите есть арбузы в июне-июле. Не портите себе лето неприятными воспоминаниями и не торопитесь побаловать своих детей этим сочным фруктом.



Будьте здоровы!

Врач-гигиенист СЭО Старук В.А.

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю