Автор: А. Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Арбуз любят все, и взрослые и дети. Однако, он как любой другой продукт, может принести как пользу, так и вред. С помощью арбуза можно серьёзно похудеть и оздоровить организм, а можно и наоборот - банально отравиться.

Польза и вред арбуза зависит в первую очередь от свежести плода и от условий, в которых он был выращен. Для того, чтобы арбуз быстро набрал массу и созрел, его подкармливают удобрениями. В основном это азотные удобрения - нитраты, которые могут вызвать отравление.

Сегодня невозможно гарантировать качество арбуза на 100%, исключением может стать арбуз выращенный самостоятельно. Наиболее сильнее подвержены отравлению дети, поэтому чтобы избежать серьезных последствий, не стоит предлагать арбуз детям не достигшим 2-летнего возраста. Чем младше ребенок, тем меньше его организм способен противостоять вредному воздействию нитратов, токсинов и микробов.

Признаками вредного арбуза переполненного нитратами являются:

1 Цвет мякоти очень красный с фиолетовым оттенком;

2 Внутренние волокна не белые, а желтые;

3 При срезе поверхность арбуза глянцевая и гладкая.

Есть несколько способов проверить арбуз на нитраты в домашних условиях:

1 Целый арбуз можно опустить в емкость с водой, если арбуз всплывет, значит он качественный, а если пойдет ко дну-то с нитратами;

2 Гладкий яркий срез арбуза свидетельствует о высоком содержании нитратов;

3 Крупные желтоватые прожилки в мякоти - признак того, что арбуз перекормили удобрениями;

4 Можно посмотреть срез арбуза на свет и если поверхность слегка отливает фиолетовым цветом, то такой плод лучше не есть;

5 Кусочек мякоти арбуза можно опустить в чистую воду и оставить на 15 мин, если вода просто помутнеет - арбуз хороший, а если окрасится в яркий розовый (красный) цвет - значит арбуз с нитратами.

И еще о выборе арбуза:

Лучше всего покупать арбузы в конце лета или осенью. Никогда не покупайте арбуз у дорог, желательно приобретать в магазинах или специально отведенных для торговли местах, там вы вправе попросить у продавца удостоверение качества и безопасности продукции.

И еще. Нельзя покупать разрезанные арбузы. Представьте: арбузы лежат на земле, транспортируются в кузове грузовиков, их трогают руками продавцы и грузчики. Грязь с поверхности арбуза легко попадает на мякоть, когда ее разрезают на рынке ножом. Сок арбуза становится идеальной средой для размножения бактерий. А под пленкой и на солнышке эти процессы происходят еще быстрее. Поэтому рекомендуется покупать целые арбузы и хранить их вымытыми в холодильнике. Не оставляйте половинку «на завтра». Арбузы нужно употреблять за один присест.

И все-таки арбуз полезен! В нем содержится масса полезных веществ. Употребление арбуза укрепляет иммунитет человека, стабилизирует зрение и помогает противостоять развитию онкологических заболеваний. Выводя излишнюю жидкость из организма, арбуз тем самым помогает избавиться от нескольких ненужных килограммов.

Теперь стало понятно, что арбуз способен принести организму много пользы, главное сделать правильный выбор. Берегите себя и свое здоровье!