Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Невозможно представить себе лето, жару, отпуск без арбузов и дынь. Это самые известные представители бахчевых культур, которые не только вкусны и ароматны, но и очень полезны.

В плодах арбуза содержится высокая концентрация витаминов группы В, которые необходимы для нормального функционирования пищеварительной и нервной систем. Витамин С, содержащийся в арбузах, укрепляет организм и повышает его защитные функции.

Арбузы содержат фолиевую кислоту, улучшающую мозговую и кроветворительную функцию. В них также содержится клетчатка, выводящая токсины из организма и регулирующая пищеварительную систему. Еще в нем содержатся каротин, пектин и такие полезные микроэлементы, как калий, магний, железо, кальций.

Арбуз усиливает моторную деятельность кишечника и позволяет выводить из организма лишний холестерин. В нем есть уникальное вещество – ликопин, который способствует профилактике рака и старения организма.

Но главная полезная составляющая арбуза – это вода. Он содержит до 90% воды. Кроме того, в нем есть минеральные соли, которые позволяют поддерживать нормальный водно-солевой баланс.

В дыне содержатся следующие витамины – ретинол, Р, С, В1, В2, РР, А, каротин, фолиевая и аскорбиновая кислоты.

По содержанию сахара дыня превосходит арбуз, но сахар в ней представлен не фруктозой, а сахарозой, что более полезно для человеческого организма. В мякоти много железа, его больше в 17 раз, чем в молоке. Именно поэтому дыня очень полезна для кроветворения и рекомендована тем, кто страдает анемией.

Содержащийся в плоде кремний позволяет укреплять иммунитет, улучшает обмен веществ, работу нервной системы и стенок внутренних органов, помогает бороться с воспалительными заболеваниями. Дыня содержит калий, кальций, натрий, щелочные соли и органические кислоты. Врачи рекомендуют чаще есть дыню людям с малокровием и сердечно-сосудистыми проблемами.

В дыне содержится нужное для организма вещество – инозин, которое отвечает за рост и качество волос. Плод богат ферментами и хорошо усваивается кишечником. В нем также есть серотонин, поэтому дыню рекомендуют есть при плохом настроении и депрессиях, чтобы организм получал "гормон счастья".

В период активной реализации бахчевых культур государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» обращает внимание потребителей на некоторые правила, которые необходимо учитывать при покупке и употреблении арбузов и дынь:

Покупать дыни и арбузы вдоль дорог, в местах несанкционированной торговли не следует. В таких местах, как правило, нет документов, подтверждающих качество продукции, у работников спонтанных ларьков нет личных медицинских справок о состоянии здоровья, сама торговая точка бывает порой в неудовлетворительном санитарном состоянии (отсутствуют поддоны или подтоварники для хранения товара, товар хранится непосредственно на земле; автотранспорт, осуществляющий перевозку овощей, не имеет санитарно-гигиенического заключения; не созданы условия для соблюдения правил личной гигиены работниками).

А самое главное – не рекомендуется покупать уже разрезанные арбузы и дыни: употребление их может стать причиной отравления, так как разрезанные ягоды быстро портятся. К тому же, вы не можете знать наверняка, каким ножом разрезали арбуз и не резали ли до этого, например, мясо.

В любом случае перед употреблением рекомендуется тщательно – дважды с мылом и щеткой – помыть арбуз. Если на его поверхности останутся частички грязи, при попадании внутрь они окажутся в весьма благоприятной среде для развития вредных микроорганизмов. Именно поэтому запрещено надрезать арбузы ножом.

Не покупайте половинки, четвертинки арбузов и дынь. Не просите продавца надрезать или вырезать кусок дыни либо арбуза, чтобы убедиться спелый он или нет. Берите целый, не разрезанный арбуз или дыню. Лучше выбросить неспелый арбуз, чем попасть в инфекционное отделение больницы.