



СЕЗОН БАХЧЕВЫХ В РАЗГАРЕ

Вкусный охлажденный арбуз прекрасно утоляет жажду в жаркие летние дни, а его сладкая сочная ярко-красная мякоть поднимает настроение одним своим видом.

Арбуз на 90% состоит из жидкости, поэтому может казаться, что он не очень полезен. На самом деле арбуз – это очень ценная ягода, которая



содержит в себе весьма внушительный список очень полезных для организма веществ, необходимых для регуляции многих жизненно важных его функций.

Витамины

С арбузом мы получаем значительную дозу витамина С, провитамин А (каротин), витамины группы В (В1, В2). Но по содержанию фолиевой кислоты (витамин В9) арбузы не знают себе равных в растительном

мире.

Минеральные вещества

В арбузе содержатся также макро- и микроэлементы (калий, кальций, натрий, фосфор, железо), но по содержанию магния у арбуза нет равных среди овощей и фруктов – почти 225 миллиграммов в 100 гр. арбуза, что составляет половину суточной потребности человека в этом минерале.

Медицинские эффекты арбуза

Мякоть арбуза полезна лихорадящим и послеоперационным пациентам, так как хорошо утоляет жажду, помогает восстановить силы и не вызывает метеоризма (вздутия) кишечника.

В медицине сочные плоды арбузов используют как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, причем арбузы не вызывают раздражения почек и мочевыводящих путей.

Щелочные соединения, содержащиеся в арбузах, нормализуют кислотно-щелочное равновесие мочи и уменьшают риск образования уратных и оксалатных камней, а мочегонное действие арбуза способствует быстрейшему выведению этих солей из организма.

При мочекаменной болезни, заболеваниях почек и мочевого пузыря, протекающих без задержки воды в организме, арбуз можно назначать до 2—2,5 кг в день.

С ограничением следует употреблять арбуз лицам с сахарным диабетом.

Выбор и хранение

При выборе арбуза следует обращать внимание на кожуру: на ней не должно быть повреждений и вмятин. Поверхность спелого арбуза обычно блестящая и ярко-зелёная, но с одной из сторон должно быть жёлто-коричневое (земляное) пятно – место, на котором арбуз лежал, созревая. Вполне нормальное явление, когда на корке арбуза есть пчелиная паутина – тоненькие витиеватые серо-коричневые полосочки. Считается, что это признак особой сладости плода. Хвостик или место, в котором он крепится, должны быть сухими, а звук при постукивании – звонким.

Что касается хранения арбуза, то после разрезания его можно держать в холодильнике не больше 3-4 дней.

Кстати, перед употреблением арбуз следует мыть.

На его поверхности находится множество микробов, которые при нарезании немытого арбуза попадают на мякоть, и с ней сразу же в желудок и кишечник, что может привести к развитию инфекции. Кроме того, арбуз обычно сразу не съедается, часть его, обильно обсеменённая микробами, хранится некоторое время. И вот в этой оставшейся части арбуза размножаются сами микробы и появляются продукты их жизнедеятельности. Всё вместе это создаёт большую опасность для здоровья.

ВАЖНО! Не покупайте разрезанные арбузы на рынке и в неустановленных местах, где отсутствуют условия для мытья разделочного инвентаря, так как это несет угрозу для здоровья.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Д.О. Трахимович