Арбузы и дыни. Рекомендации при покупке.

Арбуз – ценный продукт. Содержит много легко усвояемых сахаров (фруктозы) и фолиевой кислоты, богат микроэлементами, такими как магний, калий и природным атиоксидантом ликопеном, обладает противоопухолевым действием. Арбуз –исключительное мочегонное средство, снимающее отёки. В этом качестве используются при заболевании почек, печени, сердца, а также цистите. Дыни и арбузы содержат много клетчатки и сахара и употреблять их маленьким детям и людям с заболеванием желудочно –кишечного тракта и поджелудочной железы нужно с осторожностью и в небольших количествах – не более 100 грамм на прием пищи. На что нужно обратить внимание при покупке бахчевых?

Приобретать продукцию на санкционированном торговом месте, избегая мест вдоль автодорог, так как бахчевые могут впитывать в себя тяжелые металлы, содержащиеся в выхлопных газах. Вырезать кусочек на пробу или разрезать на части продукцию запрещено, так как в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы. Потребитель вправе потребовать у продавца документы на продукцию

Перед употреблением, прежде чем разрезать плоды, нужно тщательно их вымыть тёплой водой с мылом, т.к. частички почвы, пыли, бактерии, вирусы, яйца и личинки паразитов, находящиеся на кожуре, попав внутрь плода, очень быстро размножаются, что может привести к кишечной инфекции. Если при разрезе обнаружится что купленный вами арбуз имеет кислый запах, то ни в коем случае нельзя его есть – в нём уже начались процессы микробиологической порчи и можно получить пищевое отравление. Достоверно определить наличие нитратов можно только лабораторным методом. Но следует обратить внимание на следующие моменты, цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с набольшим фиолетовым оттенком, волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками жёлтого. У «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искриться крупинками. В рамках государственного санитарного надзора специалистами Толочинского районного центра гигиены и эпидемиологии проводятся исследования на определение нитратов в плодоовощной продукции. За текущий период 2024 года продукции с превышением содержания нитратов не установлено. Лучшее время для покупки арбузов и дынь, август – сентябрь.

Врач –эпидемиолог

Толочинского районного центра гигиены и эпидемиолоии Анастасия Лукьяненко.