# Выбираем и едим арбуз

Арбуз – пожалуй, одно из самых любимых летних лакомств.

Родиной арбуза считается Южная Африка,  даже сейчас в африканских  пустынях встречаются дикие заросли арбуза, который называют клоцинтом. С современным арбузом клоцинт не имеет ничего общего, его плоды маленькие и горькие. Крупными и сладкими арбузы стали благодаря окультуриванию и селекции.

В теплых странах арбузный сезон длится с мая по сентябрь, в средние широты зрелые арбузы приезжают в июле-августе.

Несмотря на то, что основной компонент арбуза – вода (92 %), эта бахчевая культура содержит много полезных веществ: [витамины С](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitamin-s/)и А, [калий](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kalij/), магний (половина суточной нормы магния содержится в 100 г арбузной мякоти), железо, фолиевую кислоту, пектин, клетчатку. Пектин и растительная клетчатка, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, усиливают перистальтику, очищают кровь от шлаков.

 В ломтике арбуза весом около 200 г. содержится примерно 22 г углеводов, 1 г [клетчатки](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kletchatka/) и 86 ккал.

Кроме того, арбузы являются источником ликопина, который кроме функции пигмента, определяющего окраску арбузной мякоти, является  природным [антиоксидант](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/antioksidanty/)ом, который благотворно влияет на концентрацию холестерина в крови, снижает риск развития атеросклероза, денегенеративных заболеваний глаз, обладает противоопухолевыми свойствами.

В мякоти содержится в среднем 10-13 % растворимыхсахаров (среди которых фруктоза, сахароза и глюкоза), способных быстро усваиваться в организме.

В зернышках арбуза имеются жирные масла, содержащие пальмитиновую, линолевую, и линоленовую кислоты. Эти семена также еще и обладают **кровеостанавливающим и противоглистным действием.**

Спелый арбуз богат фруктозой, не вызывающей у диабетиков инсулинового напряжения. Мякоть и сок арбуза отлично утоляют жажду при лихорадочных состояниях, обладают мочегонным,  желчегонным  и слабительным действием.

    Вместе с тем, в арбузе содержится много углеводов. Поэтому его не рекомендуется употреблять  при сахарном диабете. В связи с наличием в арбузах значительного количества сахара и клетчатки людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, а также маленьким детям следует употреблять арбузы с определенной осторожностью, не более 100 грамм за один прием пищи.

Кроме того, следует помнить, что при употреблении арбузов с другими продуктами, последние «задерживают» арбузы в желудке, и они начинают бродить, образуя много газов.  Поэтому рекомендуется есть арбузы отдельно, за 2 часа до и после еды.

При покупке арбузов обратите внимание на следующее:

- нельзя покупать бахчевые в местах стихийной несанкционированной торговли,  вдоль автодорог из необорудованных  торговых мест. В таких местах продаются, как правило, арбузы, не прошедшие процедуру подтверждения безопасности и качества, кроме того, арбузы могут впитывать в себя тяжелые металлы, находящиеся в выхлопных газах автомобилей;

- торговая точка по продаже бахчевых должна иметь вывеску с указанием юридического лица или индивидуального предпринимателя, осуществляющего торговую деятельность. На реализуемый товар должна иметься товаросопроводительная документация, подтверждающая безопасность и качество бахчевых. В наличии должны быть ценники с информацией о наименовании товара и его стоимости;

- продавцы должны работать в чистой санитарной одежде, иметь личные медицинские книжки с данными о своевременном прохождении медицинского осмотра и гигиенического обучения, соблюдать правила личной гигиены;

- место торговли должно быть огорожено и находиться под навесом, бахчевые должны  храниться на специальных поддонах, а не на земле навалом;

- продажа бахчевых  частями или с надрезами для демонстрации покупателям спелости плодов, строго запрещена.

При выборе арбузов обратите внимание на то, что качественный спелый арбуз имеет гладкую блестящую кожуру без трещин, серьезных царапин и   деформаций. Кожура должна быть твердой, блестящей, полосы – контрастными. Светлое пятно на боку у зрелого арбуза должно быть максимально желтым, плодоножка – сухой. Мякоть арбуза должна быть разных оттенков красного цвета, семена вызревшие, черного или коричневого цвета. Консистенция мякоти  плодов – сочная, нежная, без ослизнений.

Достоверно определить наличие нитратов в арбузах можно только лабораторным методом, но можно обратить внимание на следующие признаки некачественного арбуза: волокна и прожилки, идущие от сердцевины к корке, не белые, а различных оттенков желтого цвета, цвет мякоти – интенсивно красный с с небольшим фиолетовым оттенком, поверхность среза гладкая, глянцевая, при том, что у качественного арбуза она должна быть крупитчатой.

Перед употреблением арбуз нужно тщательно вымыть проточной водой. Разрезанный арбуз следует хранить в холодильнике.

Начальник Северо-Восточного территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Саратовской области В.А.Чаев