

АВГУСТ - ВРЕМЯ ЕСТЬ АРБУЗ.



За окном август, а это значит, что на рынках прилавки переполнены вкусными и сладкими арбузами. Но арбуз — это не только любимая многими ягода. Да, да. Это не опечатка, этот плод действительно является ягодой. С точки зрения ботаники, «ягода – это сочный многосемянный плод». Если у плода есть мякоть и внутри много семян – это ягода. Он

еще и очень полезен для организма.

Арбузы являются ценными продуктами, которые содержат много легкоусвояемых сахаров (фруктозы) и фолиевой кислоты, богат микроэлементами: магний, калий, природными оксидантами, которые обладают противоопухолевым действием. Хороший, зрелый арбуз должен быть крупным, иметь целостный покров, цвет корки яркий и контрастный. Светлое пятно на боку, которое отлежал арбуз, должно быть максимально желтым, даже оранжевым. Спелый арбуз обязательно покрыт твердой блестящей коркой, если ноготь легко протыкает арбузную кожу – значит, арбуз незрелый.

Усик и плодоножка у зрелого арбуза сухие. При ударе ладонью зрелый арбуз вибрирует, при щелчке согнутым пальцем издает умеренно звонкий звук, при сжатии вдоль продольной оси – слабый хруст. Мякоть красная различных оттенков, семена вызревшие, черного или коричневого цвета. Консистенция мякоти плодов сочная, нежная, без слизи, сладкая на вкус. Цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого; у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искриться крупинками.

Чтобы избежать неприятных последствий употребления в пищу бахчевых, рекомендуем придерживаться определенных правил при выборе арбузов и дынь:

1. Покупать арбузы и дыни только в санкционированных местах реализации бахчевых: на рынках, магазинах. Продавец должен иметь товаросопроводительные документы.

2.Бахчевые культуры (арбузы, дыни) должны храниться на специальных поддонах или стеллажах, а не на земле навалом.

3.Реализация бахчевых вдоль автодорог. В таких местах продаются арбузы и дыни, не прошедшие необходимую санитарную экспертизу, кроме того - арбузы могут впитывать в себя тяжелые металлы, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.

4.Остерегайтесь покупки разрезанного арбуза (дыни) и никогда не соглашайтесь вырезать кусочек на пробу - это запрещено санитарными правилами, так как есть вероятность бактериального загрязнения. Жара и наличие питательной среды (сладкой мякоти) - условия, способствующие быстрому росту и размножению бактерий. Бахчевые не должны продаваться частями.

5.Перед тем, как разрезать плоды, не забывайте тщательно их вымыть теплой водой, так как частички почвы, пыли, микроорганизмы, находящиеся на кожуре, попав внутрь плода, могут привести к кишечной инфекции. Разрезанные арбузы и дыни храните только в холодильнике. Если после разреза обнаружится, что купленный вами арбуз имеет кислый запах, то ни в коем случае нельзя его есть.

6.Достоверно определить наличие нитратов можно только лабораторным методом, но следует обратить внимание на следующие моменты. Цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого; у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искриться крупинками.



Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.