

Начало сезона арбузов и дынь: как не отравиться

Летом многие с нетерпением ждут наступления сезона бахчевых культур. Но не у каждого получается выбрать вкусные и сладкие арбузы и дыни. Вот несколько советов, при соблюдении которых вы точно не пожалеете о покупке.

ГДЕ ПОКУПАТЬ

Сегодня арбузы и дыни продают практически на каждом углу, однако перед покупкой нужно всерьез задуматься, где ее лучше совершить.

Специалисты предостерегают от приобретения товара возле придорожных развалов. По действующим правилам, любая торговля ближе 50-ти метров к дорожному полотну строго запрещена. Все дело в том, что товары, продающиеся в подобных местах, не имеют сопроводительных документов, и есть опасность нарваться на продукцию плохого качества. По этой причине перед покупкой арбуза или дыни есть смысл попросить у продавца документы на продукцию.

Кроме того, решив совершить покупку не в магазине, обратите внимание, где лежит товар. Место торговли должно быть огорожено, находиться под навесом. Арбузы и дыни должны лежать на товарных лотках, а не на земле. В небрежно разбросанные плоды через микротрещины могут попасть грязь и микроорганизмы, из-за которых возникают проблемы со здоровьем.

КОГДА НАСТУПАЕТ СЕЗОН

Арбузы сейчас можно увидеть в супермаркетах практически круглый год, а вот дыни появляются на российских прилавках только с наступлением лета. Многие их покупать не торопятся и правильно делают.

Созревание «полосатого» происходит не менее чем через шестьдесят дней у ранних сортов и в районе ста после образования всходов – у поздних. С дынями история та же самая: ранние сорта созревают только в июле, а позднеспелые можно снимать с грядки лишь в сентябре. Таким образом, можно сделать вывод, что самые ранние плоды с учетом транспортировки могут оказаться на наших прилавках только в начале августа. Более ранние арбузы обычно напичканы удобрениями или просто-напросто незрелые, соответственно, их вкусовые качества также на низком уровне.

Я УЗНАЮ ТЕБЯ ПО ОДЕЖКЕ

Признаки спелого арбуза:

- тихое потрескивание при сжатии плода;
- утончение плодоножки и опадение с нее волосинок. Засохшая плодоножка появляется при транспортировке арбуза, и это не показатель спелости;
- твердая кожура приобретает глянцевый блеск;
- при постукивании слышится глухой звук;
- у некоторых арбузов видна «щечка» – бок, на котором они лежали на грядке; она должна иметь желтый или оранжевый оттенок.

У дыни поверхность плода может быть как гладкой, так и ребристой, бугорчатой, даже бородавчатой, полностью или частично покрытой сеткой, что говорит лишь о различии сортов, а не о плохом качестве. Мякоть спелой дыни может быть белой, оранжевой или зеленой. Чтобы определить, спелая дыня или нет, надо нажать на ее конец с противоположной стороны от «хвостика»: у недозрелой дыни этот конец не поддается нажиму. Еще один признак спелости – сильный дынный аромат, исходящий от кожуры. Если постучать по созревшей дыне, то, в отличие от арбуза, звук будет глухой. Кроме того, выбирая дыню, надо следить, чтобы на ней не было вмятин и размягченных участков. Под ними мякоть часто бывает горькой.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Как не странно, но арбузы и дыни очень полезны. В них много разных витаминов и микроэлементов. Дыня хороша в качестве профилактики атеросклероза и заболеваний сердца и сосудов, так как она содержит витамин «С» и витамины группы «Р», а также железо, кальций, магний и калий. Еще она уменьшает уровень холестерина в крови.

Арбузы богаты железом, поэтому их рекомендуют потреблять людям с железодефицитной анемией. А содержащаяся в ягоде клетчатка помогает вывести холестерин из организма, поэтому арбуз полезен при атеросклерозе и артрите.

ЕСТЬ ВОПРОСИК

Многие любители «полосатых» нередко жалуются на головную боль после их употребления. В чем же причина? Причин этому может быть несколько.

Повышение «почечного» давления

При измерении артериального давления тонометр выдает два показателя. Большее число называется «сердечным», которое зависит от силы сердечных сокращений, а меньшее – «почечным». Из-за поступления в организм большого количества жидкости почкам приходится трудиться намного активнее, чем обычно. Чтобы после арбуза не болела голова на фоне перегрузки почек, надо учитывать количество жидкости, поступающей в организм.

Отравление нитратами

Сегодня при выращивании сельхозкультур применяют не самые безопасные удобрения. В случае с арбузами особое опасение должны вызывать нитраты. Лечение отравления нитратами должен заниматься медицинский работник. В большинстве случаев оказывается достаточно промывания желудка или приема абсорбентов, употребления большого количества воды.

Аллергия

Непереносимость определенного продукта питания не обязательно проявляется в виде кожной сыпи, сильного насморка, зуда кожных покровов или других ярких симптомов. У некоторых людей, помимо перечисленных проявлений, может появляться головная боль. Она возникает на фоне незначительного отека слизистой носоглотки, нарушения газообмена в головном мозге, кислородного голодания тканей