

## **Будьте внимательны при покупке бахчевых культур.**

Не так давно, радуя глаз жителей, на рынках появилась продажа таких культур, как арбуз, дыня. Безусловно, они очень полезны для здоровья. Арбузы являются богатым источником калия, магния, железа, фруктозы, структурированной воды. В дынях содержится много калия.

Но, тем не менее, при нарушении санитарно-эпидемиологических требований к реализации данных культур, они могут принести существенный вред здоровью. Лучшее время для покупки арбузов считается – август-сентябрь, это период его естественного созревания. Арбузы, которые продаются раньше, могут быть недозрелыми, либо напичканными нитратами или другими азотными удобрениями.

### **Чем опасны нитраты в ранних бахчевых, овощах?**

Сами по себе нитраты совсем не страшны, на арбуз они действуют, как стероиды на культуристов. Ягода растёт, как в сказке, не по дням, а по часам, и может поступить в руки (и желудки) покупателей в кратчайший срок. Однако в организме человека нитраты начинают мутировать и превращаются в нитриты – убийцы гемоглобина в крови. Нитриты могут вызвать тяжелейшее отравление, действуя на кровь как окислитель. Клиническая картина отравления характеризуется симптомами: общей слабостью, сильной головной болью, сонливостью, нарушением координации движения.

Несмотря на то, что количество случаев отравления нитритами в наше время невелико, интоксикация может протекать очень тяжело. Поэтому при подозрении на острое отравление нитритами, необходимо сразу же обратиться за медицинской помощью в лечебно-профилактическое учреждение, особенно это касается детей.

### **Что необходимо знать для предупреждения острых кишечных заболеваний, связанных с употреблением бахчевых?**

- Неукоснительно соблюдать простые правила: покупать бахчевых в неустановленных местах торговли, на обочинах дорог, во дворах домов и т.д.
- Требовать у продавца документы, подтверждающие качество и безопасность продукции, спрашивать медицинские книжки и с пройденным медицинским осмотром и санитарно-гигиенической подготовкой.
- Перед употреблением тщательно мойте арбуз или дыню под проточной водой с мылом.
- Никогда не приобретайте надрезанные арбузы и дыни, не покупайте их дольками. Ведь при разрезании плода грязным ножом в мякоть вносится большое количество различных микроорганизмов, в том числе патогенных, которые при высокой температуре вызывают тяжёлое пищевое отравление.

### **С какого возраста можно давать арбузы и дыни детям?**

Никто не может гарантировать 100% качества покупных арбузов и дынь, поэтому они не рекомендуются для питания детей младше 3 лет. Чем младше ребёнок, тем более уязвим его организм для нитратов, микробов, токсинов, тем тяжелее их последствия. Детям арбуз предлагают только в период его естественного созревания. Ранние арбузы и дыни противопоказаны всем людям, особенно детям до 11 лет, кормящим мамам, хроническим больным с ослабленным иммунитетом.

### **Ещё раз про нитраты.**

Если арбуз «перекормлен» нитратами, он вам сам об этом скажет, демонстрируя следующие признаки:

- интенсивный красный цвет мякоти с небольшим фиолетовым оттенком
- волокна, которые идут от сердцевины к корке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого цвета
- у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая и глянцевая. А в «правильном» арбузе она искрится крупинками.
- разотрите кусочек арбузной мякоти в стакане воды. Если арбуз хороший, вода просто помутнеет. Если арбуз вредный, вода станет красной или розовой.

### **Про дыни.**

Дыни выбирают, как арбузы, по тем же признакам. Но есть и небольшие различия. У дыни противоположная сторона от хвостика должна быть чуть мягкой. Но если она сильно мягкая, значит, перезрела. Если твёрдая – то дыня зелёная. А если щёлкнуть по дыне, звук должен быть не звонким, как у арбуза, а глухим. От дыни обязательно должен исходить аромат. Если запаха нет, этот плод покупать не стоит.

Всё это касается и других продуктов питания, приобретения которых должно осуществляться только в санкционированных местах торговли.

Желаю Вам крепкого здоровья!

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева