



Арбузы, которые продают в июле, как правило, выращены в тепличных условиях. Конечно, вкус и польза арбуза, созревшего в условиях парника, сильно уступает полевому спелому арбузу.

При выращивании тепличных ягод используется больше минеральных удобрений. Это может привести к чрезмерному накоплению нитратов и отравлениям арбузами. Допустимый уровень нитратов в бахчевых 60 мг/кг. Вырастить эту вкусную ягоду непросто. Арбуз очень чувствителен к перепадам температуры, влажности и плодородности грунта. При выращивании бахчевых в открытом грунте также применяются различные ядохимикаты (пестициды).

Существует большое количество разновидностей пестицидов, которыми обрабатывают поля для выращивания бахчевых культур. Арбузы во время их роста и созревания обрабатывают гербицидами, фунгицидами и инсектицидами. Все они способны влиять на организм человека, вызывая общую слабость, головокружение, головную боль, симптомы интоксикации (тошноту, рвоту). Если длительно иметь дело с этими химическими соединениями, могут возникнуть нарушения в работе эндокринной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной. Настоящий спелый арбуз попадает на наши рынки с полей во второй половине августа. Вот тогда и нужно наслаждаться его вкусом с пользой для здоровья!

Особенно не стоит покупать ранние арбузы детям. Даже не самое большое содержание нитратов может привести к отравлению. Не стоит их употреблять и людям с малокровием: нитраты блокируют гемоглобин в крови, и потому может случиться гипоксия — нехватка кислорода в тканях.

Любой арбуз, в том числе и ранний, опасен, если человек увлекается его употреблением. Арбуз — это десерт. Его нужно есть кусочек, максимум два. Съесть за один присест пол-арбуза — значит обрекать себя на проблемы с пищеварением.

Покупка арбузов в июне - начале июля — это лотерея. Поэтому не спешите с покупкой, дождитесь августа. И тогда, скорее всего, вы купите настоящий арбуз, полезный для здоровья.

Как избежать отравления арбузом?

Отравиться можно не только "нитратным" арбузом. К отравлению может привести и бактериальная инфекция, проникнувшая в "здоровый" спелый арбуз извне. Потенциальную опасность таят нарезанные и надрезанные ягоды. Поэтому если вы решили купить арбуз, не просите продавца надрезать его, а несите домой целым. Чтобы избежать отравления арбузом, не покупайте его на ярмарках. На централизованных рынках бахчевые культуры проходят лабораторную проверку, о чем продавцу выдается справка. При желании каждый покупатель может с ней ознакомиться.

Ну, а если вы все-таки решились на покупку арбуза, вот несколько советов.

У качественного арбуза правильная шарообразная форма, темный зеленый цвет с белыми полосами, гладкая поверхность без трещин, пятен, матового налета, звук при похлопывании по спелому арбузу – глухой.

Перед тем как есть арбуз помойте его щеткой и мылом и обдайте горячей кипяченой водой. Так вы избавитесь от опасных бактерий, которые могут находиться на его коже. Если вы разрезали арбуз, лучше съесть его в течении суток.