



День дыни — праздник, посвящённый бахчевой культуре летнего сезона. Дыня не только радует своим сладким вкусом и освежающим ароматом, но и обладает множеством полезных свойств, важных для поддержания здоровья.

Напоминаем о ценности этого сезонного продукта и делимся рекомендациями по его выбору.

Польза дыни: Летний источник здоровья

Дыня – не просто лакомство, а ценный сезонный продукт, рекомендуемый специалистами по питанию:

1.

Источник гидратации: Дыня более чем на 90% состоит из воды, что делает ее отличным натуральным средством для утоления жажды и поддержания водного баланса в жаркие дни.

2.

Витаминный комплекс: Богата витамином С (укрепляет иммунитет, антиоксидант), витамином А (важен для зрения и кожи), фолиевой кислотой (особенно необходима беременным), витаминами группы В.

3.

Минералы: Содержит калий (поддерживает здоровье сердца и сосудов, регулирует давление), магний (важен для нервной системы и мышц), железо.

4.

Пищеварение: Клетчатка в составе дыни способствует нормальной работе желудочно-кишечного тракта, улучшает перистальтику кишечника.

5.

Низкая калорийность: Несмотря на сладость, дыня – малокалорийный продукт (около 35-38 ккал на 100 г), что позволяет включать ее в рацион при контроле веса (но в разумных количествах!).

6.

Антиоксиданты: Содержит вещества (каротиноиды, флавоноиды), помогающие бороться с окислительным стрессом в организме.

Важно! Дыня содержит сахара. Людям с сахарным диабетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, а также кормящим матерям следует употреблять ее с осторожностью и после консультации с врачом.

Рекомендации Роспотребнадзора: Как выбрать правильную дыню

Чтобы насладиться вкусом и пользой дыни без риска для здоровья, при выборе обратите внимание:

1.

Запах: Спелая, качественная дыня обладает сильным, приятным, характерным медовым или грушевым ароматом (особенно у плодоножки). Если запах отсутствует или кажется неприятным – плод незрелый или испорченный.

2.

Звук: Слегка хлопните по дыне ладонью. Спелый плод издаст глухой звук.

3.

Кожура: Должна быть равномерно окрашена (в зависимости от сорта), без трещин, вмятин, темных пятен и признаков гнили. Сетка на поверхности (если сорт ее предполагает) должна быть сухой и выпуклой.

4.

Плодоножка: У спелой дыни плодоножка обычно сухая и легко отделяется. Если она зеленая и не отделяется – дыня не созрела.

5.

"Носик" (противоположный хвостику конец): При легком надавливании у спелой дыни он должен быть слегка мягким, но не продавливаться.

6.

Покупайте в сезон: Оптимальное время для покупки дынь в России – август-сентябрь. Ранние плоды могут содержать избыток нитратов.

1.

Только в разрешенных местах: Покупайте дыни только в стационарных магазинах или на официальных рынках, где осуществляется контроль за качеством продукции. Избегайте стихийных торговых точек у дорог – плоды там быстро впитывают вредные выхлопные газы и пыль.

2.

Гигиена перед едой: Обязательно тщательно мойте дыню теплой водой с мылом перед тем, как разрезать! Микроорганизмы с поверхности легко попадают на мякоть ножом.

Дыня – это вкусный и полезный дар лета. Отмечая День дыни, наслаждайтесь ее сочной мякотью, помня о ее ценных свойствах и соблюдая простые правила выбора и гигиены.

Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай желает Вам приятного и полезного летнего сезона!