

В магазинах и торговых точках Республики Алтай началась реализация бахчевых культур, которые поступают к нам в основном из стран ближнего зарубежья, так как массовый сезон созревания и продажи арбузов и дынь, выращенных в южных регионах Российской Федерации, приходится на август-сентябрь.

Потребителей при потреблении бахчевых могут поджидать две неприятности: отравление нитратами и риск заражения острыми кишечными инфекциями.

Нитраты – это соли азотной кислоты, содержащиеся в минеральных удобрениях. Для роста и развития растения азот из этой соли просто необходим. Избыточное поступление в организм человека нитратов способствует уже в ротовой полости восстановлению их до нитритов, обладающих в 100 раз более токсичными свойствами (поражаются желудочно-кишечный тракт, сердечнососудистая, центральная и нервная системы), которые в свою очередь под действием ферментов желудочного сока переходят в нитрозамины - вещества обладающие канцерогенным, мутагенным и эмбрионотоксическим действием. Первыми признаками отравления нитратами являются тошнота, рвота, понос, сопровождающийся гнилостным запахом, синюшность ногтей, губ, лица, головная боль.

Еще одна неприятность- возможный риск возникновения острых кишечных инфекций. Зреет плод на земле, затем транспортируется, хранится - и все это далеко не в стерильных условиях. Если во время погрузки-разгрузки арбуз трескается, а нежная кожура дыни повреждается то вытекающий сок не только привлекает известных переносчиков инфекции — мух — но и становится прекрасной средой размножения для широкого спектра микроорганизмов.

Чтобы избежать отравления нитратами, стоит обратить внимание на внешний вид покупаемого арбуза (дыни). У перекормленного нитратами арбуза корка имеет интенсивные тёмно-зелёные полосы; после разреза арбуз внутри имеет размягченную консистенцию, мякоть интенсивно красного цвета с небольшим фиолетовым оттенком. У богатой нитратами дыни в мякоти видны прожилки, расстояние между кожурой и самой мякотью дыни (полоска 2-3 мм) будет желтоватого цвета.

Чтобы максимально обезопасить себя от заражения острыми кишечными инфекциями,

необходимо соблюдать ряд требований:

- Не покупайте плодоовощную продукцию в местах несанкционированной торговли, т.к. велика вероятность приобрести продукцию с высоким содержанием нитратов, пестицидов.

- Обращайте внимание на внешний вид плодов и овощей: не должно быть помятых и подгнивших плодов. Не допускаются для реализации: позеленевшие клубни картофеля, бахчевые культуры частями и с надрезами. Хранение плодов бахчевых культур непосредственно на земле не допускается.

- Перед употреблением всю плодоовощную продукцию необходимо тщательно промывать проточной водой.

- Нельзя пробовать немытые фрукты, ягоды и овощи в месте продажи, на рынке.

- Не просите продавца сделать надрез арбуза для определения его спелости, это запрещено санитарными правилами, так как есть вероятность бактериального обсеменения;

- Выбирайте плод, который возможно съесть, не оставляя до следующего дня, а если все-таки арбуз остался, закройте срез пищевой пленкой и поместите его в холодильник таким образом, чтобы исключить контакт с сырыми, не подвергшимися термической обработке продуктами (яйцом, мясом, птицей).

- Дыню не рекомендуется хранить вообще, лучше съесть её сразу.

- Если все таки после приема в пищу арбуза или дыни у вас возникли расстройства организма (рвота, диарея) сразу нужно обратиться за медицинской помощью, и не в коем случаи нельзя заниматься самолечением, отравление само по себе не проходит.

Здоровья вам и вашим близким!