

# Советы по выбору арбузов и дынь

Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил при выборе плодов бахчевых культур

## Не покупайте на трассах

Реализация бахчевых вдоль автодорог, из необорудованных торговых мест запрещена, поэтому следует помнить, что в таких местах продаются арбузы и дыни, не прошедшие необходимую санитарную экспертизу, кроме того – арбузы могут впитывать в себя тяжелые металлы, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.

На санкционированном месте реализации бахчевых культур в наличии должен быть полный пакет сопроводительных документов, подтверждающий качество и безопасность бахчевых культур (сертификат или декларация о соответствии, удостоверение о качестве, выданное организацией, вырастившей арбузы); у продавца должна быть на рабочем месте информация о юридическом лице, реализующем арбузы, вывеска с указанием времени работы, весы, продажа бахчевых культур осуществляется при наличии ценников с информацией о наименовании товара и его стоимости.

Потребитель вправе потребовать у продавца документы на продукцию. Продавцы (вла-

дельцы) организаций мелкокоричневой сети должны соблюдать все общие гигиенические требования: содержание организации торговли и прилегающей территории в чистоте, своевременный вывоз мусора и пищевых отходов. Продавцы обязаны иметь личные медицинские книжки, проходить в установленном порядке медицинские осмотры и гигиеническую подготовку, работать в чистой санитарной одежде, соблюдать правила личной гигиены.

## Их место – не под солнцем

По правилам место торговли должно быть огорожено и находиться под навесом, арбузы должны быть накрыты тентом, должны храниться на специальных стеллажах, а не на земле навалом, в конце рабочего дня их должны убирать с улицы. Вырезать кусочек на пробу или разрезать арбуз на части строго запрещено – в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы.

Хороший, зрелый арбуз крупный, имеет целостный покров, цвет корки яркий и контрастный, светлое пятно

на боку, которое отлежал арбуз, должно быть максимально желтым, даже оранжевым. Спелый арбуз обязательно покрыт твердой блестящей коркой, если ноготь легко протыкает арбузную кожу – значит, арбуз незрелый. Усики и плодоножка у зрелого арбуза сухие. При ударе ладонью зрелый арбуз вибрирует, при ударе согнутым пальцем издает умеренно звонкий звук, при сжатии вдоль продольной оси – слабый хруст. Мякоть красная различных оттенков, семена вызревшие, черного или коричневого цвета. Консистенция мякоти плодов сочная, нежная, без ослизнений, сладкая на вкус.

## Размер значения не имеет

Не стоит выбирать ни самый крупный, ни самый маленький среди арбузов: ягоды одной степени зрелости не слишком отличаются размерами. В любом случае вам поможет чувство меры – лучше всего выбирать арбузы среднего размера. Перед тем, как разрезать плоды, не забывайте тщательно их вымыть теплой водой с мылом, т.к. частички почвы, пыли, ми-



кроорганизмы, находящиеся на кожуре, попав внутрь плода, очень быстро размножаются, что может привести к кишечной инфекции. Разрезанные арбузы и дыни храните только в холодильнике. Если после разреза обнаружится, что купленный вами арбуз имеет кислый запах, то ни в коем случае нельзя его есть – в нем уже начались процессы микробиологической порчи – и можно получить пищевое отравление.

## Ориентир – на аромат

Достоверно определить наличие нитратов можно только лабораторным методом, но следует обратить внимание на следующие моменты. Цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого; у «неправильно-

го» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искриться крупинками.

Дыни, как и арбузы, выбирают по тем же правилам, но есть и небольшие различия.

У дыни противоположная сторона от хвостика должна быть чуть мягкой, если твердая, то это признак того, что дыня незрелая. Если щелкнуть по дыне, звук должен быть глухим. От дыни обязательно должен исходить аромат, если его нет, этот плод покупать не стоит.

Кроме того, необходимо помнить, что арбузы и дыни содержат много клетчатки и сахара и употреблять их маленьким детям и людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы надо с осторожностью и в небольших количествах – не более 100 граммов за один прием пищи.

Роспотребнадзор России

# Продуктовая корзина: продукты для здоровья глаз



Какие витамины, микроэлементы и биологически активные вещества особенно необходимы для поддержания зоркости и из каких продуктов их можно получить

Лютеин представляет собой пигмент, содержащийся в растениях и

серьезно влияющий на остроту зрения. Это вещество накапливается в сетчатке и задерживает до 40 % вредного ультрафиолетового излучения, попадающего в глаза, а также укрепляет стенки внутриглазных сосудов и улучшает способность видеть в сумерках и темноте. Получить лютеин человек

может только с пищей. Наиболее богаты лютеином такие продукты, как шпинат и черника, но достаточно большие дозы пигмента содержатся также в брокколи, брюссельской капусте, черной смородине, помидорах, моркови, тыкве и кабачках. Усвояемость лютеина повышается при легкой

тепловой обработке, поэтому подходящие для этого овощи можно пасеровать, отваривать на пару, слегка обжаривать или запекать.

Зеаксантин – вещество из группы каротиноидов. Как и лютеин, он необходим для правильного функционирования сетчатки глаза. Этот пигмент придает плодам желтую окраску и содержится в продуктах подобного цвета: кукурузе, шафране, паприке, горохе, тыкве, дыне, персиках и манго. Все эти продукты можно употреблять в пищу как в сыром, так и в приготовленном виде: на качество зеаксантина кулинарная обработка существенно не влияет.

Витамин А, а также провитамин бета-каротин отвечают за увлажнение роговицы и являются составной частью пигмента сетчатки глаза. Поэтому один из основных признаков его недостатка – так называемая куриная слепота: состояние, когда

человек практически не видит в темноте. Рекордсмены по содержанию витамина А среди продуктов животного происхождения – куриный желток (0,25 мг/2 шт.) и сливочное масло (0,4 мг/100 г). Бета-каротином богаты овощи и фрукты оранжевого цвета, например морковь. Важно помнить, что витамин А относится к жирорастворимым, поэтому салат из моркови лучше заправить небольшим количеством растительного масла или сметаны.

Еще один жирорастворимый витамин – Е, который отвечает за внутриглазное давление и предотвращает изменение сетчатки и радужной оболочки. Достаточное количество витамина Е в рационе служит профилактикой развития глазных опухолей. Лучшие источники – пророщенная пшеница (одна столовая ложка измельченных проростков содержит суточную дозу витамина Е), орехи, нерафинированное

растительное масло, авокадо и шпинат.

Цинк – микроэлемент, предупреждающий преждевременное старение хрусталика. Без него невозможно полноценное усвоение витаминов А и Е, о которых мы писали выше. В то же время в питании многих людей этого микроэлемента не хватает. Чтобы избежать дефицита, обязательно включайте в рацион кунжут, грецкие и другие орехи, говядину, арахис, бобовые и яйца.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 участвуют в синтезе витамина А из бета-каротина и предотвращают сухость роговицы глаза, а также предупреждают развитие катаракты. Источниками этих незаменимых жирных кислот являются жирная морская рыба (лосось, сельдь, скумбрия), льняное масло, семечки и орехи.

Роспотребнадзор напоминает: кроме здорового рациона, здоровье глаз сохранит ограничение времени использования гаджетов и специальная гимнастика для глаз. Выполняйте ее через каждые 30–45 минут, проведенные за экраном компьютера или смартфона.

Роспотребнадзор России