

## Водянистый сладкий



В разгаре сезон реализации в торговой сети и покупок населением бахчевых культур, в том числе арбузов и дынь. Однако, приобретая арбузы и дыни не следует забывать, что наряду с пользой они могут нанести здоровью вред, поскольку могут содержать в себе как нитраты, так и возбудителей кишечных инфекций.

Нитраты – (соли азотной кислоты) сами по себе мало токсичны, однако они превращаются в более токсичные нитриты как в желудочно-кишечном тракте, так и в самих бахчевых.

Нитриты нарушают транспортную функцию крови и вызывают гипоксию – кислородное голодание. Кроме того, нитриты разрушают слизистые оболочки желудка и кишечника, вызывая рвоту и тошноту. Ни на глаз, ни на вкус определить нитратный арбуз невозможно. В случае возникновения подозрения на острое отравление нитратами, необходимо немедленно обратиться в лечебно-медицинское учреждение, особенно если речь идет о детях.

Возбудители инфекционных заболеваний, которые могут попадать на поверхность бахчевых в процессе выращивания, транспортировки, хранения, при надрезании, длительном хранении, нарушении целостности устремляются внутрь плодов, сохраняя при этом свои патогенные свойства. Мякоть арбуза является хорошей питательной средой для размножения микроорганизмов. Употребление таких плодов в пищу может стать причиной возникновения заболеваний острыми кишечными инфекциями.

На рынках, торговых лотках, где зачастую отсутствуют условия по мытью разделочного инвентаря и самого арбуза, где нарушаются санитарные требования по хранению и реализации бахчевых культур (торговля с земли, с грязного оборудования), а так же при нарушении целостности их вероятность внесения загрязнений, болезнетворных бактерий, например возбудителей гепатита А, энтеровирусной и ротавирусной инфекций очень большая.

По этой причине бахчевые культуры, особенно арбузы, надо покупать целиком, не разрезая и не надрезая их в момент покупки. Лишь возможна нарезка арбузов и дынь порционно, для изготовления блюд в кафе, кафетериях ресторанах и других предприятиях общественного питания, где есть условия по обработке инвентаря, а также по мытью самих арбузов и дынь. Ну и конечно в домашних условиях.

Не покупайте так же загнившие, подпорченные, с дефектами кожуры овощи и фрукты, в том числе арбузы. Не покупайте арбузы на придорожных развалах, автомобильных трассах, а в магазинах. Кстати, опасаться стоит не

только нитратов. Дело в том, что кожура плода хорошо впитывает свинец и другие вредные и канцерогенные вещества из выхлопных газов. А если и решитесь брать бахчевые на улице, то только в том случае, если у продавца есть все документы на товар, место торговли установлено и разрешено, имеется навес, а арбузы в нем лежат на поддоне, а не свалены в кучу на земле. Качество и безопасность таких продуктов не гарантировано.

Признаки спелого арбуза: крупный, но не чрезмерно, яркие полосы, жёсткая корка, которую нельзя проткнуть ногтём, жёлтое пятно небольшого размера, не сырой и не слишком засохший хвостик, блестящая поверхность.

Принеся арбуз домой, тщательно его помойте, а потом сполосните кипятком. Больше всего нитратов находится в слое от 3 см у кожуры, поэтому на всякий случай ешьте то, что ближе к сердцевине – оно и вкуснее. И знайте меру.

Чтобы обезопасить себя от острой кишечной инфекции, храните плоды только в холодильнике, покрыв пищевой пленкой. И очень недолго, не больше 12 часов.

Врач-гигиенист  
санитарно- эпидемиологического отдела  
Государственного учреждения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
Ленинского района г. Минска»

Чернявская Н.М.