Круглый, сладкий, полосатый: чем полезен арбуз

У каждого летнего месяца в России есть свои сезонные символы: в июне люди покупают клубнику, в июле – черешню и абрикосы. Август традиционно считается месяцем арбузов.

Первые бахчевые поступают в продажу в июле – их импортируют из стран ближнего и дальнего зарубежья. Однако самые спелые и сладкие арбузы и дыни можно выбрать только в конце лета. На российской земле – в Волгоградской, Астраханской областях, Ставропольском и Краснодарском краях – произрастают самые надежные бахчевые. Именно они оказываются в точках продаж в день открытия сезона – 1 августа.

## В самом соку

За что же мы так любим арбуз? Несомненно, за яркий вкус, сочную и сладкую мякоть. А еще – за пользу, которую несет в себе эта витаминная бомба.

Арбуз более чем на 90% состоит из воды. В арбузной воде содержатся витамины А, В, С и Р, соли натрия, кальция, железа, магния. Особый химический состав этого сока делает арбуз идеальным продуктом для профилактики болезней почек, некоторых заболеваний сердца, подагры. Эта ягода – чемпион по содержанию железа, поэтому ее рекомендуют употреблять при заболеваниях крови, в том числе – и при малокровии. А вот сахара в арбузе мало – всего 6%, его можно есть диабетикам и всем, кто соблюдает диету.

## Ароматная польза для здоровья

Дыня, как и арбуз, очень полезна для детей и взрослых. В ее мякоти присутствуют многие витамины и микроэлементы, которые необходимы человеку для поддержания здоровья организма. Витамины С, А, Е, РР и В, натрий, калий, магний, кальций, марганец, бор, железо, кобальт, ванадий, йод, аминокислоты, омега-3 и 6, фруктовые сахара – все это получит ваш организм, если вы съедите небольшой кусочек дыни. Содержание некоторых веществ превышает суточную потребность почти в два раза!

В свежем виде дыня относится к низкокалорийным продуктам (на 100 г мякоти приходится 38 ккал), поэтому она может разнообразить диетическое меню, но из-за большого количества сахара обладает высоким гликемическим индексом (65 единиц). Об этом необходимо помнить людям, страдающим сахарным диабетом.

## Правильный выбор!

Чтобы не омрачить последний месяц лета испорченным настроением от покупки некачественного продукта, важно выбрать по-настоящему свежие и вкусные арбузы и дыни.

Хороший арбуз будет не самым крупным и не самым мелким – около 5 кг. Его кожура будет гладкой – без трещин, царапин или вмятин. Цвет полосок – яркий и контрастный. Звук спелого арбуза – звонкий. Когда ягода созревает, в ней образуются микропустоты, которые и создают резонанс внутри плода.

Обратите внимание на наличие желтого пятна на ягоде. Если оно есть – это хороший знак. Бок, на котором арбуз лежал при созревании, не получал достаточно солнца, поэтому остался бледным, но ягода точно спелая, потому что созрела на грядке.

Не пытайтесь заглянуть внутрь арбуза! Болезнетворные бактерии любят сладкую мякоть и могут проникнуть внутрь, когда продавец разрежет арбуз. Помните, что такие действия повышают риск заражения энтеровирусной инфекцией.

При выборе дынь действуют те же рекомендации, что и для арбуза, однако есть небольшое отличие. У дыни противоположная сторона от хвостика должна быть немного мягкой, иначе она считается незрелой. При щелчке по спелой дыне звук будет глухим. Плод обязательно должен приятно пахнуть – если аромат не слышится, приобретать такой продукт не стоит.

Для продавцов бахчевых культур также существуют правила продажи. Арбузы и дыни должны располагаться на деревянных настилах высотой не менее 20 см от земли и обязательно под навесом.

Перед употреблением арбузы и дыни необходимо тщательно вымыть теплой водой с мылом. Если не получилось съесть плод сразу, хранить его нужно в холодильнике.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)