

## Вкус лета – дыни и арбузы



Невозможно представить себе лето, жару, отпуск без арбузов и дынь. Это самые известные представители бахчевых культур, которые не только вкусны и ароматны, но и очень полезны.

Арбуз почти на 90% состоит из воды, а дыня и вовсе на 95%. Зато в оставшихся процентах — сахара, клетчатка, полезные аминокислоты, витамины и микроэлементы. Арбузы содержат витамины С, РР, группы В (особенно В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>) и фолиевую кислоту. В этом сладком лакомстве есть необходимые для сердца калий, магний и натрий. А содержащиеся в арбузной мякоти аминокислоты цитруллин и аргинин участвуют в синтезе оксида азота, регулирующего работу сосудов и артериальное давление. Есть в арбузах важные для иммунитета железо, кальций, фосфор, цинк. И антиоксидант ликопин, который борется с преждевременным старением, атеросклерозом, возрастными болезнями и раком. Наконец, в плодах содержатся вещества-антидепрессанты, помогающие организму вырабатывать серотонин — гормон хорошего настроения.

В составе дыни присутствуют цинк и кальций, витамины Р и группы В, антиоксиданты А, Е, С, оказывающие противовоспалительное действие.

И дыня, и арбуз, богаты пектинами, способствуют мягкому очищению кишечника. Но дыня оказывает более выраженный слабительный эффект. Кроме того, её можно назвать продуктом женской красоты и молодости: она содержит селен, инозин, важный для волос и ногтей, вещества, способствующие выработке коллагена.

Соседство с большинством продуктов арбузы и дыни не приемлют и могут отомстить несварением. Лучше есть их отдельно, в качестве перекуса. Впрочем, летом они могут заменить собой один приём пищи, например полдник или ужин. Перевариваются бахчевые быстро: арбуз — за 20 минут, дыня — за полчаса.

Главное в потреблении этих плодов — чувство меры: 2–3 кусочка (200 г) будет достаточно. Слишком часто лакомиться арбузом противопоказано при камнях в почках, сахарном диабете, сердечной недостаточности, панкреатите, желчнокаменной болезни, гепатите, аденоме предстательной железы, колите. Повышенным газообразованием может закончиться чрезмерное потребление дыни у тех, кто имеет проблемы с ЖКТ.

Как выбирать спелый арбуз?

- По весу. Средний, не маленький, но и не огромный. В идеале — 5-7 кг.
- По звуку. Издаёт гулкий звук, если его шлёпнуть. Трещит при надавливании.
- По виду. Имеет гладкую, блестящую кожицу, жёлтое пятно на боку (значит, зрел на бахче, естественным путём), сухую плодоножку.

Как выбрать дыню?

- По весу. Чем тяжелее — тем вкуснее.
- По виду. У хорошей дыни упругая корка, мягкий носик и сухой хвостик. При шлепке так же, как и арбуз, издаёт глухой звук.
- По запаху. Чем ярче аромат — тем лучше. Если дыня не пахнет — не берите.

Как хранить арбуз и дыню? Разрезанные плоды нужно хранить в холодильнике не более суток. Это рекомендация по хранению, а не срок годности. Они не пропадут, но вкусовые качества изменятся: плоды начнут киснуть.

Целые дыни и арбузы при комнатной температуре, примерно в 20–23 °С, останутся свежими не более семи дней. Дальше начнутся процессы брожения, и бахчевые можно будет выбрасывать.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*