

Традиційний сезон кавунів і динь в Україні починається в серпні, але через глобальні зміни клімату, нераціональне застосування пестицидів та агрохімікатів, ягоди вже зараз масово дозрівають в усіх регіонах, і з'являються в супермаркетах та на ринках уже в червні. Проте їсти їх потрібно дуже обережно.

Ранні баштанні максимально накопичують нітрати, які, потрапляючи в організм, є дуже небезпечним канцерогеном. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, гранично допустимі концентрації нітратів у добовому раціоні харчових продуктів не повинні перевищувати 450–500 мг/кг норми.

Встановлено допустимі концентрації нітратів у харчових продуктах, перевищення яких є основою для їх вибракування. Для кавунів вона не повинна перевищувати 60 мг/кг, для динь – 90 мг/кг сирої маси. Найчастіше рівень нітратів перевищує норму у динях. Тому лікарі радять не давати ягід дітям до 3 років і в жодному разі не купувати їх розрізаними, бо у спеку там розмножується кишкова інфекція.

Коли нітрати потрапляють в організм, вони утворюють такі небезпечні речовини, як нітрозаміни. Це найнебезпечніший канцероген. Вони можуть накопичуватися в організмі здебільшого в печінці. Виникає гастрит, холецистит, панкреатит.

Найбільша кількість нітратів концентрується у шкірці і за три сантиметри від неї. Тому людям, які страждають від кишково-шлункових захворювань або мають хвору печінку, а також маленьким дітям лікарі радять їсти тільки серединку – в ній нітратів удвічі або навіть втричі менше.

Ось декілька простих правил при купівлі баштанних, дотримання яких вбереже від отруєння ягодами:

1. На вимогу покупця продавець зобов'язаний показати експертний висновок лабораторії, у якому зазначена дата перевірки, прізвище реалізатора і вміст нітратів. **Не ігноруйте цей документ!**
За умови, якщо купуєте баштанні не на ринку, а скажімо, в крамниці, вимагайте у продавця супутні документи на продукцію. У жодному разі не купуйте баштанні на стихійних ринках. Це можуть бути ті партії, які були недопущені до продажу на ринку через високий вміст нітратів!

2. Уважно огляньте ягоду, яку плануєте купувати. Якщо на ній є вм'ятини, відмовтеся від купівлі, навіть коли продавець скине ціну. Пам'ятайте, що лікування отруєння обійдеться вам значно дорожче.

3. У жодному разі не купуйте розрізані навпіл кавуни! Ви наражаєте себе на бактеріальне отруєння. А коли ці кавуни ще й накриті поліетиленовою плівкою, то маєте всі шанси отруїтися нітратами, оскільки під дією сонця і плівки утворюється паровий ефект, внаслідок якого рівень нітратів різко підвищується.

4. Аби обрати свіжий кавун, зверніть увагу на хвостик. Якщо він зеленкуватий, кавун зірваний порівняно недавно, а коли сухий, то ягода вже давно чекає на покупця. Спілість кавуна можна перевірити за допомогою плескання по ньому: дзвінкий звук свідчить про спілість, а глухий, то значить, що кавун не дозрів як годиться. Що ж до дині, то вона має бути пружною, без вм'ятин. Не обирайте м'який плід, бо в ньому вже почався процес бродіння. Також бажано понюхати диню. Запах має бути ароматним, насиченим і приємним. Перезріла диня може пахнути зацукрованими фруктами.

5. Перед споживанням баштанні обов'язково треба як слід помити під проточною теплою водою.

6. Якщо цьогоріч ви ще не смакували кавунами й динями, то бажано починати з

однієї-двох скибочок на день, щоб організм адаптувався до їжі, від якої встиг відвикнути. Особливо обережно до баштанних треба ставитися тим, хто страждає на захворювання нирок, оскільки ці ягоди сечогінні.

7. Коли їсте кавун і диню, не доїдайте до шкірки, залиште декілька сантиметрів м’якоті, бо саме в ній сконцентрований найбільший вміст нітратів.

8. Розрізані кавуни й дині можна зберігати не більше доби, навіть якщо вони знаходяться у холодильнику! Краще купити менший плід і родиною з’їсти його за один день.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ !

Новоукраїнський районний відділ головного управління Держпродспоживслужби в Кіровоградській області.