



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

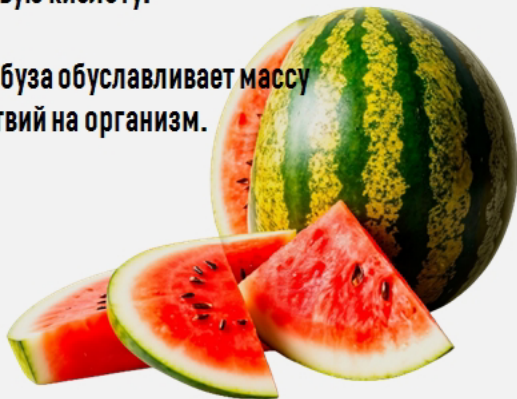


АРБУЗНАЯ ГИДРОТЕРАПИЯ: ПОЛЬЗА И РИСКИ ЛЕТНЕГО ЛАКОМСТВА



Полезный состав арбуза:

- В мякоти арбуза содержатся витамин А, витамины группы В (В1, В2, В6, В9 и РР), витамин С, витамин Е, магний, калий, кальций, фосфор, железо, натрий.
- К числу изобилующих в арбузе антиоксидантов следует отнести ликопин, ниацин и тиамин, а также упомянутые выше каротин, рибофлавин и аскорбиновую кислоту.
- Такой состав сладкого арбуза обуславливает массу положительных воздействий на организм.





Качественный арбуз - полезный продукт. В нем много питательных веществ, которые оказывают оздоравливающий эффект на организм человека для предотвращения сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, повышают иммунитет, стимулируют работу мозга, выводят шлаки и токсины, улучшают работу печени и желчного пузыря.

Отравиться арбузом можно, если:

- В нем слишком много нитратов. Это соли азотной кислоты, которые растения извлекают из почвы. Они могут накапливаться в арбузах.
- Повреждена кожура. В плод могут попасть вредоносные микроорганизмы, нарушающие нормальную работу кишечника.
- Арбуз неправильно хранился и транспортировался.



Симптомы отравления арбузом и первая помощь:

- При отравлении могут появиться тошнота, рвота, диарея, обезвоживание, слабость и высокая температура.
- Необходимо промыть желудок, принять сорбенты и пить больше воды.
- Если состояние в течение нескольких часов не улучшилось, нужно обратиться за медицинской помощью.





Как снизить риск отравления:



Не приобретать арбузы в нарезке или частями.



Не приобретать плоды в придорожных торговых точках.



Не разрешать продавцу разрезать арбуз для дегустации (в разрез могут попасть грязь и бактерии).



Тщательно промывать плод под проточной водой.



Не охлаждать арбуз в бассейне или водоеме.



Не хранить нарезанную мякоть дольше суток.



Признаки наличия нитратов:



Цвет мякоти ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком.



Волокна, идущие от сердцевины к корочке не белые, а с оттенком желтого.



Поверхность среза гладкая и глянцевая, без крупинок.