

Правила выбора «полосатого лакомства».

Арбуз – это всеми любимая, сладкая ягода, появления которой на прилавках ждут с самого начала лета. Его сочная, вкусная мякоть великолепно освежает, утоляет жажду, а также снабжает организм полезными веществами.

Зеленый полосатый плод является ценным источником **природных антиоксидантов, особенно ликопина** (обладающего противоопухолевым действием) и **аскорбиновой кислоты**. Кроме того, он **содержит много легкоусвояемых сахаров (фруктозы) и фолиевой кислоты, богат микроэлементами, такими как магний и калий**. Арбуз – это исключительное мочегонное средство, снимающее отеки. В этом качестве используется при заболеваниях почек, печени, сердца и сосудов, а также цистите.

Все поклонники этого яркого представителя семейства тыквенных задаются вопросом, **как выбрать вкусные и безопасные арбузы? Для этого необходимо придерживаться нескольких простых правил:**

Правило 1. Не торопиться с покупкой!

Как правило, арбузы начинают продавать чуть ли не с начала лета. Однако для того, чтобы насытиться настоящим южным плодом, а не продуктом химикатов, придется подождать **примерно до середины августа**.

Конечно, бывают и ранние сорта, но ведь еще нужно время на их транспортировку. Существует небольшая вероятность того, что июльский арбуз действительно окажется сладким, но неизвестно, насколько он будет полезным.

Правило 2. У дорог не покупать!

Реализация бахчевых вдоль автодорог, из необорудованных торговых мест запрещена, поэтому следует помнить, что в таких местах продаются арбузы, не прошедшие необходимую санитарную экспертизу. Кроме того, **зеленые полосатые ягоды могут впитывать в себя тяжелые металлы, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей**.

По правилам место торговли должно быть огорожено и находиться под навесом, арбузы должны быть накрыты тентом, храниться на специальных стеллажах, а не на земле навалом. В конце рабочего дня их должны убирать с улицы.

Правило 3. Требовать документы!

На санкционированном месте реализации бахчевых культур в наличие должен быть **полный пакет сопроводительных документов**, подтверждающий качество и безопасность данной продукции (сертификат или декларация о соответствии, удостоверение о качестве, выданной организацией, вырастившей арбузы). Так же, у продавца должна быть на рабочем месте личная медицинская книжка, информация о юридическом лице, реализующем арбузы, вывеска с указанием времени работы, весы. **Данные документы должны предъявить по первому требованию покупателя.**

Правило 4. Не надрезать!

Вырезать кусочек на пробу или разрезать арбуз на части строго запрещено - **в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы, которые могут привести к проникновению в «здоровый» спелый арбуз бактериальной инфекции и к отравлению**. Ведь неизвестно, был ли чистым нож, которым делали надрез, мыли ли руки продавец, и сколько времени надрезанный арбуз провел на улице. Поэтому для того, чтобы избежать отравления, приобретая арбуз, не просите продавца разрезать его, а несите домой целым.

Правило 5. Внимательно рассмотреть!

Хороший, зрелый арбуз крупный, имеет целостный покров, цвет корки яркий и контрастный, светлое пятно на боку, который отлежал арбуз, должно быть максимально желтым, даже оранжевым. **Спелый арбуз обязательно покрыт твердой блестящей коркой**, если ноготь легко протыкает арбузную кожу - значит, арбуз незрелый. Усик и плодоножка у зрелого арбуза сухие. **При ударе ладонью зрелый арбуз вибрирует, при ударе согнутым пальцем издает умеренно звонкий звук, при сжатии вдоль продольной оси - слабый хруст**. Мякоть красная различных оттенков, семена вызревшие, черного или коричневого цвета. Консистенция мякоти плодов сочная, нежная, сладкая на вкус.