



**Розпочався сезон баштанних, а це – кавуни та дині, про смак та користь яких знають майже всі.** Складові кавуна мають протипухлинну дію, сечогінний та жовчогінний ефект, допомагають при хворобах печінки, жовчного міхура, нирок тощо.

Кавуни чудово вгамовують спрагу. Вони корисні для здоров'я, насичуючи організм мінеральними речовинами (магнієм, калієм, фолієвою кислотою, пектиновими речовинами та іншими, які ми втрачаємо з потом). Ніжна клітковина кавуна очищує кишечник і покращує травлення. Взагалі, кавуни – це спадщина стародавніх римлян. Останніми дослідженнями встановлено, кавуни ще допомагають знижувати кров'яний тиск завдяки деяким амінокислотам, що входять до їх складу.

**Не менш корисна і диня, – теж – сезонний продукт. Вона зміцнює імунну систему,** запобігає раковим захворюванням, нормалізує роботу шлунково - кишкового тракту, рятує від безсоння. Особливих правил торгівля кавунами не вимагає, але при їх реалізації вони повинні знаходитися на товарних лотках для захисту поверхонь від пошкоджень та забруднень. Перед вживанням кавуни потрібно мити, щоб бруд з їх поверхні, в якому завжди присутні мікроорганізми, з руками не потрапив до рота. Краще не купувати кавунів частинами, відрізнаними невідомо коли. Будьте обережні, така продукція може бути бактеріально забруднена.

**Головне для продукції рослинного походження - це її безпека, а саме вміст нітратів, залишкових кількостей пестицидів,** токсичних елементів у вигляді солей важких металів (свинцю, цинку, кадмію, міді, миш'яку, ртуті), радіонуклідів. Найбільш доступним для вимірювання показником є вміст нітратів. Нітрати природного походження рослинні культури отримують з ґрунту та підземних вод. Нітрати містяться також у питній воді, найбільша їх концентрація визначається у підземних водах, в першу чергу ґрунтових, якими більшість населення користується за допомогою колодязів.

**Азот нітратів – це основа росту будь-якої рослини.** Для скорішого дозрівання баштанних та збільшення маси, їх "годують" нітратами – азотними добривами. Нітрати самі малотоксичні, але при відповідних умовах, в тому числі в шлунково-кишковому тракті, перетворюються в токсичні нітрити, які згубно впливають на гемоглобін з утворенням

## Про користь та небезпеку баштанних

Написав Administrator

Понеділок, 20 липня 2020, 13:08 - Останнє оновлення Понеділок, 20 липня 2020, 13:34

---

метгемоглобину, що веде до гіпоксії тканин організму.

**Головне правило безпеки баштанних при їх споживанні - добова доза нітратів на кілограм ваги людини не більше 5 мг.** Перш за все це стосується дітей. Вміст нітратів нормується для кавунів – 60 мг на 1 кг ваги продукту, для дині – 90 мг/кг. Вважається, що для дорослої людини безпечною є доза нітратів на рівні 350 мг на добу, і це з урахуванням всіх інших продуктів та води.

**Дітей молодше 2-х років кавунами та динями лікарі взагалі радять не годувати, а для більш старших краще купувати їх в серпні та вересні – в період природного дозрівання.** Але навіть при цьому необхідно дотримуватися порад лікарів. Засоби масової інформації (газети, телебачення) неодноразово доводили до нас, що навіть в ранніх зразках кавунів, вміст нітратів не перевищує показника 60,0 мг/кг, а ситуація з динями неоднозначна, в окремих випадках вміст нітратів значно перевищує допустимий рівень.

**Наслідки вживання недоброякісних кавунів, в т.ч. з бактеріальним забрудненням їх поверхонь, м'якоті, можуть бути різними, від слабкості до блювоти, високої температури та діареї, що призводить до зневоднення організму.** Якщо таке сталося, необхідно викликати лікаря, а до його приходу пити воду невеликими порціями.

**А щоб такі смачні та корисні продукти не стали причиною біди, не треба вживати понад мірні його порції та дотримуватися правил гігієни (обов'язкове миття кавунів та динь перед споживанням, чистий посуд та чисті руки).**