

**Идеальное время для лакомства арбузами — сентябрь. Но это не значит, что огромные сочные красные ягоды можно есть всем без исключения и в огромном количестве. Давайте попробуем разобраться, кому полезны арбузы, а кому их можно употреблять совсем понемногу.**



# Арбузная пора

■ Елена Смирнова

## Что там внутри?

Плодовая мякоть арбуза содержит от 6 до 13 % легкоусвояемых сахаров (глюкозу, фруктозу и сахарозу). К моменту созревания преобладают глюкоза и фруктоза, сахароза накапливается в процессе хранения арбуза. В 100 граммах съедобной части плода содержится всего 38 килокалорий.

В мякоти имеются витамин А, витамины группы В (В1, В2, В6, В9 и РР), витамин С, витамин Е, магний, калий, кальций, фосфор, железо, натрий. А еще антиоксиданты и аскорбиновая кислота.

Такой состав обуславливает массу положительных воздействий на организм.

Во-первых, высокое содержание воды позволяет использовать арбуз в качестве мочегонного и желчегонного средства, арбузный сок способен очистить печень и почки от шлаков и токсинов.

Во-вторых, содержащиеся в арбузе пищевые волокна способствуют снижению холестерина.

В-третьих, высокое содержание антиоксидантов в арбузе предупреждает процессы старения, защищает организм от возрастных нарушений, борется со свободными радикалами, помогает противостоять развитию онкологических заболеваний.

А высокое содержание магния обеспечивает хорошее всасывание кальция, натрия, калия, что очень полезно для сердечно-сосудистой системы. Кроме того, употребление арбуза укрепляет иммунитет.

Арбуз используют в лечебном питании при анемии, атеросклерозе, гипертонии, болезнях печени, камнях желчного пузыря и мочевыводящих путей, артритах, подагре, при ожирении.

## Какой лучше выбрать?

Арбуз – не самый безобидный плод, который можно себе представить. Он относится к тем плодам, которые коварно мстят за неправильное употребление. Во-первых, это сильное мочегонное, и слишком большие порции чреваты последующим дискомфортом. Во-вторых, при поедании арбуза сразу после другой еды можно заполучить приступ метеоризма, вздутие и боль в животе, а также расстройство кишечника.

Важно учитывать еще одно свойство арбуза – повышенную склонность к размножению микробов. Это означает, что и в мякоти, и в корке очень быстро возникает среда для размножения микроорганизмов. Вот почему нельзя покупать поврежденные или

уже разрезанные плоды, а также хранить вскрытый арбуз вне холодильника.

Эта ягода опасна, если выращена в искусственных условиях, так сказать, в ускоренном темпе. Для быстрого созревания и набора массы арбузы подкармливают азотными удобрениями, которые сами по себе не особо токсичны, однако, попадая в желудочно-кишечный тракт, начинают преобразование во вредные нитриты. Они нарушают транспортную функцию крови – это влияет на гемоглобин, что впоследствии может привести к гипоксии – недостатку кислорода в тканях. Особенно тяжело это переносят дети и те, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также заболеваниями дыхательной и выделительной систем.

Так что во избежание проблем рекомендуется лакомиться арбузами в сезон и то не всем.

## Кому не стоит есть?

Противопоказано употребление арбуза людям с камнями в почках диаметром от четырех миллиметров и более, страдающим расстройством кишечника, коликами, тяжелыми патологиями поджелудочной и предстательной желез.

С большой осторожностью арбуз можно употреблять диабетикам. Эту ягоду можно

включать в рацион лиц с нарушениями углеводного обмена, но нужно помнить, что арбузу присущ высокий гликемический индекс, он вызывает быстрое, но кратковременное повышение глюкозы в крови. Поэтому есть арбуз диабетикам можно не более 700 – 900 граммов в сутки, с учетом всех потребленных калорий.

Для больных диабетом 1-го типа арбуз разрешен на общих принципах диеты, а для страдающих диабетом 2-го типа рекомендованы ранние и недозревшие плоды, в которых меньше содержание сахаров.

Беременным женщинам также следует знать меру в поедании арбуза. Безусловно, он полезен для них: наличие витамина В9 благоприятно влияет на формирование нервной системы будущего малыша, помогает пищеварительному процессу самой мамы и увеличивает количество грудного молока в период лактации. Однако переполнение мочевого пузыря после порции арбуза параллельно с давлением на него растущим плодом – не самое приятное ощущение и довольно ощутимая нагрузка на почки.

Арбуз не рекомендуется детям до двух лет, он может спровоцировать пищевую аллергию. Порция арбуза для малыша 2 – 3 лет не должна превышать 80 – 100 граммов мякоти, к 3 – 6 годам разовую порцию можно увеличить до 150 граммов. ■

## НА ЗАМЕТКУ

- ➔ **Не покупайте арбузы при дороге, валяющиеся прямо на земле. Через несколько часов такого лежания эта бахчевая культура напитывается тяжелыми металлами, которые находятся в автомобильных выхлопах.**
- ➔ **Не берите лопнувший арбуз, а также тот, который демонстративно был разрезан продавцом.**
- ➔ **Запомните: у спелого арбуза хвостик высохший, сбоку светло-желтое или оранжевое пятно, а полоски по максимуму контрастные.**
- ➔ **Обратите внимание на корку. Если ее потереть, спелый арбуз не даст запаха, если же запахло свежескошенной травой, плод неспелый.**
- ➔ **Побейте арбуз. Если ударить спелый плод, он пружинит. Если хлопнуть – резонирует. Зрелый плод при постукивании по нему издает чистый и звонкий звук.**
- ➔ **Запомните: мякоть арбуза, полного нитратов, ярко-красная с фиолетовым оттенком. Если ее поместить в емкость с водой, вода окрасится в розовый или красный цвет. Мякоть плода без нитратов просто сделает воду мутной.**
- ➔ **Знайτε, у хорошего арбуза внутренние волокна белого цвета, желтыми они становятся в плодах, полных нитратов.**
- ➔ **Ориентируйтесь на размер. Маленький плод, скорее всего, окажется несладким, но и большой брать не нужно. Дело в том, что у нас в стране не тот климат, чтобы выращивать гигантов, так что огромный арбуз, вероятно, был подкормлен чем-то не совсем полезным. Идеальное решение – средний арбуз весом 5 – 7 кг.**

## НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

\*\*\*

В ярославской поликлинике № 5 больницы № 9 отремонтированы зона регистратуры и входная группа. На ремонт было потрачено около 2 млн рублей. В ближайшие 2 года на проведение работ в этом здании предусмотрено еще 8 млн рублей. Планируются замена окон, электропроводки, ремонт санитарных узлов и кабинетов, потолков и стен.

– Входная группа отремонтирована с учетом потребностей маломобильных пациентов, – сообщил главный врач КБ № 9 Станислав Белокуров. – Кроме средств на проведение ремонта в рамках программы модернизации первичного звена нашей больнице выделено 30 млн рублей на оборудование. В первую очередь для поликлинического звена мы закупаем аппараты для эндоскопических, ультразвуковых исследований.

\*\*\*

Началась закупка оборудования для лечебных учреждений региона. Новая медтехника поступит в больницы области благодаря национальному проекту «Здравоохранение». Большая ее часть в этом году будет приобретена в рамках регионального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями». Для двух профильных клиник Ярославля запланирована закупка 26 аппаратов. Оборудование обновит базу основных областных больниц, взрослой и детской, занимающихся диагностикой и лечением онкопатологий.

По словам директора департамента здравоохранения и фармации Василия Тубашова, четыре современных прибора для отделения онкологии и гематологии областной детской больницы поступят уже осенью. В списке приобретений – передвижной рентгеновский аппарат, фотомикроскоп, УЗИ-аппарат экспертного класса и бестеневая потолочная лампа для операционной.

\*\*\*

Для областной онкологической больницы приобретут 22 единицы техники. В списке – передвижной рентгеновский аппарат типа «С-дуга» стоимостью 13,5 млн рублей.

– Главным приобретением этого года для нашей больницы станет компьютерный томограф. Также в планах закупка видеоэндоскопического комплекса, видеодуоденоскопа и гастроскопа, наркозно-дыхательного аппарата, – пояснил главный врач областной клинической онкологической больницы Павел Нестеров.

Повысить качество и доступность медицинской помощи для пациентов с новообразованиями также поможет ввод нового хирургического корпуса онкобольницы. Сейчас степень его строительной готовности уже более 60 процентов.