

## **Роспотребнадзор рекомендует, как выбрать арбузы и дыни**

В связи с началом продаж бахчевых культур Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил при выборе арбузов и дынь.

Реализация бахчевых вдоль автодорог, из необорудованных торговых мест запрещена, поэтому следует помнить, что в таких местах продаются арбузы и дыни, не прошедшие необходимую санитарную экспертизу, кроме того - арбузы могут впитывать в себя тяжелые металлы, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.

На санкционированном месте реализации бахчевых культур в наличии должны быть сопроводительные документы, подтверждающие качество и безопасность бахчевых культур (декларация о соответствии); у продавца должна быть на рабочем месте информация о юридическом лице, реализующем арбузы, вывеска с указанием времени работы, весы, продажа бахчевых культур осуществляется при наличии ценников с информацией о наименовании товара и его стоимости.

Потребитель вправе потребовать у продавца документы на продукцию. Продавцы (владельцы) организаций мелкорозничной сети должны соблюдать все общие гигиенические требования: содержание организации торговли и прилегающей территории в чистоте, своевременный вывоз мусора и пищевых отходов. Продавцы обязаны иметь личные медицинские книжки, проходить в установленном порядке медицинские осмотры и гигиеническую подготовку, работать в чистой санитарной одежде, соблюдать правила личной гигиены.

По правилам место торговли должно быть огорожено и находиться под навесом, арбузы должны быть накрыты тентом, должны храниться на специальных стеллажах, а не на земле навалом, в конце рабочего дня их должны убирать с улицы. Вырезать кусочек на пробу или разрезать арбуз на части строго запрещено - в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы.

Хороший, зрелый арбуз крупный, имеет целостный покров, цвет корки яркий и контрастный, светлое пятно на боку, которое 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 издаёт умеренно звонкий звук, при сжатии вдоль продольной оси - слабый хруст. Мякоть красная различных оттенков, семена вызревшие, чёрного или коричневого цвета. Консистенция мякоти плодов сочная, нежная, без ослизнений, сладкая на вкус.

Не стоит выбирать ни самый крупный, ни самый маленький среди арбузов: ягоды одной степени зрелости не слишком отличаются размерами. В любом случае вам поможет чувство меры, - лучше всего выбирать арбузы среднего размера. Перед тем, как разрезать плоды, не забывайте тщательно их вымыть теплой водой с мылом, т.к. частички почвы, пыли, микроорганизмы,

находящиеся на кожуре, попав внутрь плода, очень быстро размножаются, что может привести к кишечной инфекции. Разрезанные арбузы и дыни храните только в холодильнике. Если после разреза обнаружится, что купленный вами арбуз имеет кислый запах, то ни в коем случае нельзя его есть – в нем уже начались процессы микробиологической порчи – и можно получить пищевое отравление.

Достоверно определить наличие нитратов можно только лабораторным методом, но следует обратить внимание на следующие моменты. Цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого; у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искривляться крупинками.

Арбуз - ценный продукт, содержит много легкоусвояемых сахаров (фруктозы) и фолиевой кислоты, богат микроэлементами, такими как магний, калий и природным антиоксидантом - ликопеном, обладающим противоопухолевым действием. Арбуз - исключительное мочегонное средство, снимающее отеки. В этом качестве используется при заболеваниях почек, печени, сердца и сосудов, а также цистите.

Помните – основные вредные вещества, если они в арбузе есть, находятся около корки.

Дыни, как и арбузы, выбирают по тем же правилам, но есть и небольшие различия. У дыни противоположная сторона от хвостика должна быть чуть мягкой, если твердая, то это признак того, что дыня незрелая. Если щелкнуть по дыне, звук должен быть глухим. От дыни обязательно должен исходить аромат, если его нет, этот плод покупать не стоит.

Кроме того, необходимо помнить, что арбузы и дыни содержат много клетчатки и сахара и употреблять их маленьким детям и людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы надо с осторожностью и в небольших количествах – не более 100 грамм за один прием пищи.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Профилактика ботулизма**

Роспотребнадзор напоминает, что ботулизм – тяжелое заболевание, поражающее центральную нервную систему, и при несвоевременном обращении за помощью заканчивается летальным исходом. В 2021 году от ботулизма пострадало 148 человек, из них 22 случая с летальным исходом (14,9%). За 1 полугодие 2022 года от ботулизма пострадало 65 человек, из них 6 случаев с летальным исходом (9,2%).

При приготовлении домашней консервации необходимо помнить, что именно домашние заготовки чаще всего бывают причиной смертельно-опасного заболевания – ботулизма. Возбудители ботулизма живут только при отсутствии доступа кислорода. Именно поэтому ботулизмом часто заболевают после употребления герметически закрытых консервов, солений и копчений домашнего производства, где в толщу продукта не проникает воздух, и создаются благоприятные условия для сохранения возбудителя болезни. При этом внешний вид, вкус и запах продуктов не изменяется, иногда, и совсем не обязательно, может отмечаться вздутие консервных банок.

Споры ботулизма широко распространены в природе: их постоянно находят в воде, особенно в придонных слоях, почве, откуда они и попадают в продукты, подвергающиеся консервированию и переработке.

### **ПОМНИТЕ:**

1. Нельзя покупать на рынке и у случайных лиц продукты домашнего консервирования в герметически закрытых банках. Зачастую продукты для продажи готовят, обрабатывают и хранят без соблюдения правил гигиены и температурного режима.

2. Нельзя покупать у случайных лиц продукты домашнего копчения: крупные окорока, рыбу - особенно опасен толстолобик и другие рыбы, обитающие в придонных слоях воды. Из кишечника рыбы, при ее неправильной обработке, споры легко проникают в толщу мышц.

3. Нельзя в домашних условиях готовить консервы в герметически закрытых банках из грибов, мяса, рыбы, моркови, свеклы, портулака и укропа. Эти продукты трудно отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма.

4. Нельзя консервировать продукты с признаками порчи и гнили.

5. Нельзя нарушать общепринятую технологию приготовления: уменьшать количество соли, уксуса, сокращать время тепловой обработки.

6. Нельзя употреблять в пищу консервы из вздувшихся банок.

### **ВАЖНО!**

1. Храните домашние консервы только в холодильнике или в погребе.

2. Перед употреблением в пищу консервы, приготовленные из опасных продуктов, подвергайте достаточной, в течение 15-20 минут, температурной обработке. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети. Им можно давать консервы домашнего приготовления только после предварительной тепловой обработки.

Если после употребления домашних консервов или копченой продукции вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите, что вы употребляли в пищу консервы. Банку с остатками консервов, оставшуюся рыбу или окорок не выбрасывайте – их необходимо отправить на лабораторное исследование. Это поможет быстрее выявить источник, поставить диагноз и начать правильное лечение.

Соблюдайте эти простые правила и будьте здоровы!