

**АКТУАЛЬНО** | В августе в рационе горожан нередко появляются арбузы

# Сам алый, сахарный...



ОЛЬГА БАЛАБАНОВА

— Это уже девятый арбуз в этом году, который будет съеден в нашей семье, — в голосе женщины у прилавка слышится едва ли не гордость. — Мы очень любим этот продукт и «уничтожаем» его очень быстро. Выбираем и по характерным признакам, и чутьём. Ошибаемся редко, поэтому, как правило, получаем прекрасный десерт.

— А я считаю, что ещё рано есть арбузы, — вступает в диалог другая покупательница рынка. — Те, что продают сейчас, не набрали силы, зрелости на бахче. Скорее всего, их чем-то удобряли для того, чтобы они раньше времени появились в продаже.

С каждым днём этот сезонный продукт становится всё доступнее. Если первые южные лакомства продавались по двадцать рублей за килограмм, то сегодня их можно приобрести в два раза дешевле. С привычными развалами на базарах достойно конкурируют супермаркеты. Где и у кого приобретать арбузы, решает только потребитель.

Мнения по поводу того, когда можно с полной уверенностью в безопасности для своего здоровья потреблять бахчевые в пищу, очень разные. Большинству горожан известно, что о спелости большой ягоды говорят подсохший хвостик, жёлтый бочок, коричневая «сеточка». А ещё арбуз должен «звенеть». Если даже выбранный по всем правилам плод оказался пресным, невкусным, можно просто выбросить его или попробовать отнести обратно продавцу. В магазине вряд ли примут, а на базаре, как показывает практика, — вполне возможно, обменяют на другой или вернут деньги.

— Стараюсь из большой кучи всегда выбрать получше арбуз и дыню, а значит, лично отвечаю за проданный товар, — рассказал продавец бахчевых культур

Бехруз. — И если он белый и не сладкий — обменяю на другой. Раньше можно было сразу надрезать и проверить. Теперь это запрещено. Но хороший товар сразу видно — ошибаюсь редко.

А вот для специалистов Роспотребнадзора качество бахчевых культур не столько в спелости, сколько в химическом составе и условиях хранения и реализации. По словам главного специалиста-эксперта отдела надзора по гигиене питания областного ведомства Линизы Шукиной, потребителю следует быть осмотрительней при покупке бахчевых на улице, с машин и возле дороги. Гарантировать безопасность арбузов в несанкционированных точках продаж не может никто. Поэтому Роспотребнадзор советует приобретать их только в магазинах или специально отведенных для торговли местах. Придорожная продажа бахчевых запрещена в принципе: несмотря на плотную корку этим культурам достаточно нескольких часов, чтобы впитать в себя тяжёлые металлы, содержащиеся в автомобильных выхлопах. Кроме того, арбузы должны храниться под навесом в специально отведённом для торговли месте, а не просто свалены на землю.

Покупая арбуз или дыню, нужно не только обращать внимание на характерные признаки, говорящие о спелости, но и на целостность кожуры. Нарушенная оболочка привлекает бактерии, и гарантировать, что такой дефектный плод не станет причиной кишечной инфекции, уже не сможет никто. Кстати, именно по этой причине много лет назад правилами торговли было строго запрещено надрезать бахчевую продукцию. И, по наблюдениям, это правило соблюдается. Чего не скажешь о разрешительных документах.

Каждый покупатель имеет право потребовать у продавца сертификат или декларацию соответствия на плодовой товар, а также санитарную книжку. Роспотребнадзор требует с тех, кто реализует арбузы и дыни, довести до потребителя в любой наглядной и до-

ступной форме информацию о товаре, вплоть до даты и места сбора. Продавец Бехруз, к которому я обращалась, клятвенно заверял, что бумаги есть и они в порядке, но упорно заговаривал зубы, отвлекая от темы и так и не показав требуемое.

Справедливости ради стоит отметить, что отравлений, связанных с употреблением арбузов, за последние годы в Челябинской области не зарегистрировано. Тем не менее, за прошлый год в стране исследовано по санитарно-химическим показателям около пяти тысяч проб бахчевых культур, из них 6,24 процента не соответствовали гигиеническим требованиям в основном по содержанию нитратов. По результатам проведенных надзорных мероприятий в 2013 году было снято с реализации 70 тонн арбузов и дынь. Основываясь на систематическом мониторинге качества плодовой продукции, специалисты областного Роспотребнадзора заверяют, что и в этом году арбузов и дынь с повышенным содержанием нитратов обнаружено не было.

И всё-таки, употребляя в пищу арбузы и дыни, стоит быть внимательными к своему самочувствию. Как говорится, на беду и вилы стреляют.

— Полезно знать, что среди первых признаков отравления бахчевыми — тошнота, рвота, диарея, слабость и сильная головная боль, — рассказала врач-терапевт Ирина Гольцева. — Иногда может повыситься температура, появиться ломота в суставах и судороги. Если эти признаки наблюдаются — обратитесь к врачу. А ещё во всём нужна мера: иногда вовсе не качество продукта становится причиной отравления, а его избыток.

Ольга БАЛАБАНОВА  
ответит на ваши вопросы  
на сайте magmetall.ru



**ДИЕТОЛОГИЯ**

## Калории стресса

Учёные доказали, что стресс изменяет метаболизм организма, в первую очередь замедляет переработку жира. Если человек поспорился, а потом съел порцию жирной еды, то последствия для него будут более ощутимы, чем в случае, когда он употребил то же блюдо в спокойном состоянии.

Чтобы это доказать, медики из Университета Огайо (США) обследовали почти шесть десятков женщин, чей средний возраст составлял 53 года. Часть из них накануне эксперимента пережила разного рода стрессы. Учёные предлагали испытуемым обед, равный по калориям гамбургеру и порции картошки фри, а после этого каждый час проверяли целый ряд показателей. Оказалось, что у женщин, переживших стресс, метаболизм был замедлен, при этом плохо усваивался как животный, так и растительный жир. В сутки их организм сжигал на 104 калории меньше, чем в контрольной группе. «В целом это немного, но небольшой стресс мы переживаем почти каждый день, — говорит один из авторов исследования Жан Кьеколт-Глазер, — и это значит, что вес будет накапливаться. За год, по подсчётам учёных, таким образом «накапает» лишних четыре килограмма.

**ТОКСИНЫ**

## Какая опасность в хлебе?

Австралийские учёные нашли акриламид в самых популярных продуктах — хлебе, мясе.

— Это токсичное вещество повреждает белки и ДНК, из которых состоят наши гены, — рассказал в интервью газете «Аргументы и факты» Виктор Емельянов, доцент кафедры иммунохимии Уральского федерального университета имени первого президента России Бориса Ельцина. — Оно образуется, когда вы готовите при температуре выше ста градусов, особенно активно — при жарке. Вероятно, много его и в готовых продуктах, которые нагревали в процессе производства. Это все хлебобулочные изделия, кукурузные палочки, хлопья и готовые сухие завтраки, чипсы и прочие закуски, кофе.

**ИССЛЕДОВАНИЕ**

## Здоровая почва

Органические продукты вбирают в себя меньше пестицидов, токсичных металлов и содержат больше антиоксидантов.

Органические продукты на самом деле полезнее обычных, заявили ученые из Университета Ньюкасла (Великобритания). Они сравнили молекулярный состав овощей и фруктов, выращенных без использования химикатов, с теми, что росли по традиционным сельскохозяйственным технологиям. Оказалось, что органические продукты не только вбирают в себя гораздо меньше пестицидов и токсичных металлов, но и содержат больше антиоксидантов и фитонутриентов, способных поддерживать иммунитет. В разных плодах это различие составляло от 19 до 69 процентов.

— Это исследование впервые научно разрушило миф о том, что способ выращивания пищи не столь важен и не сильно влияет на качество, — говорит доктор Хелен Браунинг из общественной организации, поддерживающей экологические фермы.

В дальнейшем учёные собираются проверить органические продукты животного происхождения.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** | На упаковки фастфуда будут наносить предупреждения о вреде здоровью

# Этот заманчивый глутамат натрия...



ОЛЬГА ЮРЬЕВА

Трудно встретить человека, особенно городского, который никогда не ел «быструю» пищу.

Если в семье нет домохозяйки или бабушки-пенсиионерки, готовой ежедневно варить борщи и жарить котлеты, неизбежно стано-

вится потребителем полуфабрикатов. Занятость на работе, нехватка времени многих заставляет есть на бегу: гамбургер, картошка фри, хот-дог, чипсы, сухарики, газировка — вот стандартный перечень не слишком полезных, но доступных продуктов, помогающих утолить голод. Вос требованность такого товара ведёт к увеличивающемуся количеству ларьков, реализующих вредные вкусности. Даже в Магнитогорске, отнюдь не мегаполисе, где приезжих не слишком много и у большинства есть возможность перекусить дома, в рабочей столовой или городском кафе, такие заведения не редкость.

— О вреде фастфуда знает даже ребёнок, но толку от этого никакого, — сетует врач-терапевт Светлана Коваленко. — Родители с лёгкостью поддаются на просьбы малыша купить чипсы и колу. У многих детей эти продукты — в ежедневном рационе. От-

сюда столько подростков, страдающих ожирением: неправильное питание, в первую очередь, отражается на обмене веществ. Но это — только цветочки. Последствиями любви к фастфудам становятся заболевания печени, нарушения кроветворения, разрушение суставов.

Есть ещё одна важная сторона — фастфуд вызывает привыкание. Вернее, пищевые добавки, которые используются при приготовлении. И лидерство среди добавок — у глутамата натрия, усиливающего вкусовые ощущения за счёт воздействия на рецепторы языка. То, что эта добавка вызывает стойкое привыкание, ни у кого из специалистов не вызывает сомнения.

— Редко покупаю колбасу, не из-за того, что денег не хватает, а оттого, что полезного нынче в ней мало, — поделилась пенсионерка Галина Сергеевна Мотылёва. — А если беру, то сырокопчёную. Но стала замечать: если рань-

ше покупала и могла ею лакомиться неделю, то теперь уничтожаю за день-два. Съем кусочек — и снова тянет к холодильнику. Будто кто сидит в мозгу и нашептывает: ешь, ешь... Обратила внимание на состав колбасы: в нём значится глутамат натрия.

Кроме химических добавок, в фастфуде есть и трансжиры, которые получают химическим путём. Ими богаты также майонез, маргарин, крекеры. Об их наличии говорят указанные в составе гидрогенизированные жиры.

Спору нет, домашняя пища во сто крат полезней и безопасней. Только с ней можно быть уверенным, что проживёшь долго и в здравии. Ведь всегда знаешь: что и в каком количестве положил в суп, жаркое или пирог.

Употребляя «быструю» еду, многие просто не задумываются над тем, насколько это вредно. Уже потом, когда появляется тяжесть в животе, неприятное послевкусие, доходит, что съел что-то не то. Законодатели решили

изменить ситуацию и предупреждать любителей фастфуда заранее, что они собираются употребить в пищу не слишком полезный продукт.

Депутаты Государственной Думы хотят заставить производителей еды из ресторанов быстрого питания на упаковке фастфуда помещать... антирекламу, то есть предупреждение об опасности. Аналогия с пачками сигарет: мол, ешьте, но знайте, что это опасно. Планируется, что надписи будут сообщать, что злоупотребление такими продуктами приводит к ожирению, поражению внутренних органов, болезням лёгких, сердца, почек и печени.

Это не первая инициатива, направленная на борьбу с нездоровым питанием. Прежние тихо сошли на нет. Хотя проблема всеобщего потребления фастфуда серьёзна и требует вмешательства. Будет ли законопроект иметь практическое продолжение на сей раз, покажет время.

**Даже небольшой стресс может способствовать накоплению в организме жира**