

Рацион

**В России август традиционно считается месяцем арбузов и дынь. Более того, именно в августе официально стартует сезон продажи бахчевых, хотя на прилавках магазинов импортная продукция появляется значительно раньше. А вот отечественные до начала «высокого» арбузного сезона специалисты покупать не советуют.**

В 96 государствах всего света выращивают более 1200 сортов арбуза. Но по количеству разновидностей опередила всех Япония. Тут развели арбузы прямоугольной формы, в виде пирамидок, а также ягоды съелтой мякотью. В России в промышленных масштабах арбузы выращивают в Астраханской, Волгоградской, Оренбургской областях. Принято считать самыми лучшими астраханские арбузы, потому что много лет назад селекционеры этого региона вывели свои сорта, отличающиеся особыми вкусовыми свойствами. Поэтому продавцы часто уверяют, что продают именно ягоды с юга Поволжья. Не верьте: астраханские арбузы до Южного Урала не доезжают, максимум их везут в Московскую область. У нас же есть другие, более близкие поставщики – с Оренбуржья и из Казахстана. Тем не менее, Астраханская область считается официальным регионом плода.

– За первое полугодие 2022 года в рамках контрольно-надзорных мероприятий, мониторинга и производственного контроля в Челябинской области исследовано 785 проб плодоовощной продукции, из них 331 проба – по показателю «нитраты», из которых одна проба не соответствовала гигиеническим нормативам, – сообщили в пресс-службе областного Роспотребнадзора. Чтобы не омрачить последний месяц лета испорченным настроением от некачественного продукта, Роспотребнадзор дал рекомендацию, как выбрать по-настоящему свежие и вкусные арбузы и дыни. – Хороший арбуз будет не самым крупным и не самым мелким – около пяти-семи килограммов, – рассказали в ведомстве. – Его кожура

# Сезон бахчевых открыт

В августе в разных странах отмечают вкусный праздник – День арбуза



му остался бледным, но арбуз точно спелый, потому что созрел на грядке. «Хвостик» должен быть сухим.

**Вскрывать арбуз при покупке, чтобы**

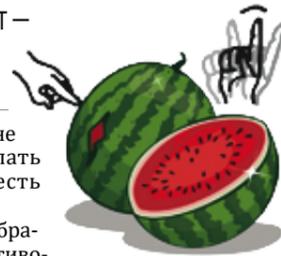
**проверить его на зрелость, не стоит – в продукт могут попасть бактерии**

По этой же причине не рекомендуется покупать арбуз, если на нём есть надрезы и трещины.

При выборе дыни обратите внимание на противоположную от хвостика сторону – она должна быть немного мягкой, иначе дыня считается незрелой. При щелчке звук должен быть глухим. Плод обязательно должен приятно пахнуть – если аромат не слышен, приобретать такой продукт не стоит.

Для продавцов бахчевых культур также существуют правила продажи. Арбузы и дыни должны располагаться на деревянных настилах высотой не менее 20 сантиметров от земли и обязательно под навесом.

Не стоит приобретать арбузы и дыни, лежащие на земле или продающиеся вдоль автодорог. Потребитель вправе потребовать на месте реализации сертификат и удостоверение качества от выращившей арбузы организации. Перед употреблением арбузы и дыни необходимо тщательно вымыть тёплой водой с мылом. Если не получилось съесть плод сразу, хранить его нужно в холодильнике.



Добавим, и арбузы, и дыни – ценный источник витаминов, антиоксидантов и пищевых волокон, и при этом – низкокалорийный. Арбуз и дыня содержат такие микроэлементы, как калий, магний, железо, марганец, фолиевая кислота, а дыня – ещё и большое количество кремния, который необходим для функционирования иммунной системы. Также дыня является ценным источником витамина С – достаточно съесть всего 200 граммов, чтобы покрыть дневную потребность в аскорбиновой кислоте. В арбузе содержится много пектинов, необходимых для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Кроме того, арбуз обладает прекрасным мочегонным свойством, способствует выведению шлаков, помогает в профилактике атеросклероза.

Арбуз – чемпион по содержанию железа, поэтому его рекомендуют употреблять при дефиците гемоглобина.

Но есть и противопоказания – так, дыни не рекомендуется употреблять при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта и диарее. Арбуз, как и дыня, несмотря на низкую калорийность, имеет высокий гликемический индекс из-за большого содержания легкоусвояемых сахаров, так что похудеть на «арбузной» диете вряд ли получится. Стоит с осторожностью включать бахчевые в рацион людям, страдающим диабетом. Также не стоит включать арбуз в рацион при проблемах с поджелудочной железой, мочеполовой системой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, при которых жидкость плохо выводится из организма, и камнях в почках.



*Поздравляем*  
**Мargarиту Ивановну ВАУЛИНУ – с 90-летием!**  
Желаем, чтобы здоровье не подводило, жизнелюбие и оптимизм никогда не иссякали, близкие люди родили заботой и вниманием. Пусть каждый день дарит радость и положительные эмоции.  
Коллеги из ГРП и рудника, близкие, родные

Telegram-канал газеты «Магнитогорский металл»  
**magmetall74**

Наше новое мобильное приложение  
МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ

Кроссворд

## Поляна гномов

**По горизонтали:** 4. Зверь, входящий в «большую пятёрку» сафари. 8. Шестой месяц второго полугодия. 9. Товар на запчасти. 10. «Я украдкой в дом войду. Дверь на ключ не запирай. Поцелуй я украду с губ девчонки ...». 13. Партийный ... 15. Поводом к какому восстанию послужили новые налоги, которые ввели ради выкупа из английского плена короля Иоанна Доброго? 16. Советский символ. 19. Кто из ведущих развлекательных передач совершил более 400 прыжков с парашютом? 20. Кто написал фантастическую повесть «Профессия», включённую в программу американских учебных заведений? 22. На каком из сочинских курортов можно посетить Поляну гномов? 23. «Господь воинств Ангельских». 25. Против каких цен покупатели никогда не возражают? 26. К какой группе относят пермяков и зырян?

**По вертикали:** 1. Главный музыкальный импрессионист. 2. «Золотая звезда». 3. Дедушка ледокольного флота. 5. Что можно легко найти на пасеке? 6. Подпись шефа на заявлении. 7. Око ночи. 9. Чья оранжевая мякоть напоминает по вкусу сразу и тыкву, и морковь, и картошку? 11. Место молодёжных развлечений у древних греков. 12. Устройство для кровавого конвейера. 14. Какой химический элемент первым получил Генри Кавендиш? 15. Счастье рыбака. 17. На кого когда-то охотилась такса? 18. Индейская юрта. 21. Заготовка для офицера. 24. Кто творит чудеса?

1	2	3	4	5	6	7
8						
10			9			
13			14	15	11	12
17	18				19	
20				21		
23			24			
		25				
26						

**Ответы на кроссворд:** 4. Буйвол. 8. Август. 9. Батат. 11. Беттерпай. 12. Гильотина. 13. Гитлер. 14. Гильотина. 15. Жорж. 16. Вавилон. 17. Картофель. 18. Барсук. 19. Бензин. 20. Лешманов. 21. Юрта. 22. Лешманов. 23. Савваф. 24. Беттерпай. 25. Машега. 26. Машега.

с 9.00 до 18.00  
**12 августа**  
Дворец спорта им. И. Х. Ромазана г. Магнитогорск, пр. Ленина, 97а  
**ТУРЕЦКАЯ МЕХОВАЯ ВЫСТАВКА**  
скидки до 50 %  
ОГРОМНЫЙ ВЫБОР ШУБ ИЗ МЕХА НОРКИ, МУТОНА, БОБРА, КЁРЛИ, АСТРАГАНА.  
ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ.  
Пр-во: Турция, Греция, Россия  
Кредит по одному документу, без первого взноса (паспорт)<sup>2</sup>, терминал  
**АКЦИЯ! МЕНЯЕМ СТАРОЕ НА НОВОЕ, СДАЙ СТАРОЕ И ПОЛУЧИ СКИДКУ НА НОВОЕ ДО 35000 РУБ.**  
**СКИДКИ ВСЕМ ПЕНСИОНЕРАМ!**  
\*АО «ОТП БАНК» № 2768 от 27.11.2014 г., АО «АЛЬФА-БАНК» № 1326 от 16.01.2015 г.