

Когда арбуз — по-настоящему спелый?

Арбузы растут в южных регионах и требуют много солнца и тепла для полноценного созревания. Их сезонность — ключ к вкусу.

Оптимальное время для покупки:

Июль (вторая половина) – август – начало сентября — самый пик сезона.

В это время на прилавках уже натурально вызревшие арбузы из Астрахани, Волгограда, Краснодарского края, Узбекистана и Казахстана.

Именно в этот период они:

Сочные и сладкие,

Безопасные (минимальный риск нитратов),

Самые доступные по цене.

Почему не стоит покупать арбузы в июне и в начале июля?

Большинство арбузов на прилавках в это время — ранние, тепличные или привезенные издалека (Иран, Турция).

Чтобы они выглядели спелыми, их подкармливают нитратами для ускоренного роста.

Ранние арбузы могут быть водянистыми, безвкусными и потенциально опасными — особенно для детей и людей с чувствительным ЖКТ.

Как выбрать хороший арбуз: проверенные признаки

Чтобы не ошибиться, при покупке обращайте внимание на следующие детали:

Хвостик (плодоножка):

- Сухой и скрученный — признак зрелости.
- Зеленый и сочный — арбуз сорвали раньше времени.

Желтое пятно (бочок):

- Чем оно ярче и насыщеннее — тем дольше арбуз лежал на грядке и дозревал естественным образом.

Звук:

- Постучите по арбузу. Глухой звук — незрел. Звонкий, чуть дрожащий — зрелый.

«Полосатость»:

- Четкие, контрастные полосы чаще говорят о хорошей спелости.

Размер и форма:

- Средний по размеру, округлый — обычно самый сочный.
- Слишком вытянутый может быть перезрелым или «перекормленным».

Польза арбуза — больше, чем просто вода

Хотя арбуз на 90% состоит из воды, это далеко не бесполезная ягода:

Мощное мочегонное средство — помогает снизить отёки и разгрузить почки.

Ликопин — антиоксидант, полезный для сердца и сосудов.

Витамины А, С и В6, а также магний и калий.

Низкая калорийность — всего 30 ккал на 100 г.

Важно: не злоупотребляйте арбузом, особенно при диабете или проблемах с почками.

Подытожим: когда покупать арбуз — и как это сделать правильно

Лучшее время для покупки: С середины июля по начало сентября

Где выращивают самые вкусные арбузы в России: Астраханская область, Волгоград, Ставрополь, Краснодар

Ранний арбуз — покупать или нет? Лучше воздержаться до сезона, особенно детям и пожилым

Что смотреть при покупке: Сухой хвостик, желтое пятно, звонкий звук, средний размер

Выбирайте арбуз в правильное время, и он порадует вас не только вкусом, но и пользой. Настоящий, спелый, летний арбуз — это не просто десерт, а маленький праздник. Главное — знать, когда, где и как его выбрать.

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда КОЛДАЕВА