

Будь с нами, и мир станет шире!

16+



ДАГЕСТАНСКАЯ ЖИЗНЬ

№18 (568) *26 июля 2018* Цена 20 руб., у распространителей - свободная



Арбуз

История арбузов корнями уходит в XX век до н.э., первые упоминания о круглых зелёных ягодах встречаются в документах, повествующих о жизни племён Южной Африки. В Древнем Египте доказательством потребления арбузов служат прекрасно сохранившиеся косточки, обнаруженные в гробнице Тутанхамона (существовало поверье, что арбузы следует в обязательном порядке отправлять с умершим человеком, чтобы они служили пищей в загробном мире).

Арбуз имеет достаточно внушительный количество витаминов и минералов химический состав, в котором присутствуют: витамины А, В1, В2, В6, В9, С, Е, Н и РР, а также калий, кальций, магний, железо, фосфор и натрий. Пищевые волокна, содержащиеся в арбузе, способствуют нормализации метаболизма, фруктоза делает плод отличным вариантом для питания людей, страдающих диабетом. Известное свойство арбуза – очищение почек и печени, благодаря сильным мочегонным и желчегонным свойствам. В сезон арбузов, если оставить цель оздоровиться, то можно, не сильно напрягаясь, даже избавиться от песка и мелких камней в почках. Употребление арбуза понижает уровень холестерина в крови, укрепляет организм.

Следует помнить, что арбуз прекрасно питывает нитратами, поэтому может вызывать не только аллергические реакции, но и нанести существенный вред здоровью. Не следует бесконтрольно употреблять арбуз диабетикам и людям, страдающим почечной недостаточностью. Арбуз содержит много сахара.

Выращенные в России арбузы делятся на несколько сортов, среди которых самые известные – Астраханский, Огонёк, Подарок Солнца, Скорик, Херсонский, Сахарный

малыш. Высоко ценятся арбузы, выращенные в Дагестане, Узбекистане, Казахстане и Таджикистане, такие плоды могут долго храниться, не теряя вкусовых качеств.

Для полного созревания арбуза нужно много солнца, тепла и влаги, поэтому самый подходящий климат – тропический. Но и в средней полосе России вполне возможно вырастить сладкий и сочный арбуз – правда, размером такая ягода будет существенно отличаться от своих астраханских собратьев.

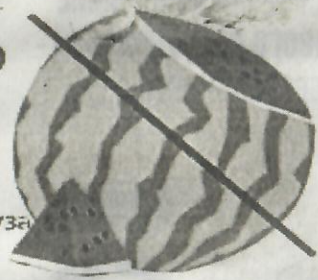
Нет чёткого доказательства того, что арбузы женского рода – «девочки» – слаще и сочнее «мальчиков», но для многих это имеет значение, поэтому ещё раз напомним, что отличие по «половому» признаку – различный вид попки арбуза (места, противоположное хвостику). У «девочек» попка светлее, больше по размеру и имеет нечёткие границы, у «мальчиков» – аккуратная, втянутая внутрь и тёмного цвета. Часто выбрать вкусный арбуз помогает внимательный взгляд на хвостик – чем он суше, тем арбуз спелее. Многие стучат по арбузу и прислушиваются – звонкий звук говорит о сочности и спелости, глухой – о том, что арбуз долго ждал своего часа и имеет консистенцию губки для мытья посуды.

Арбуз прекрасно утоляет жажду, поэтому отлично подходит для разгрузочных дней и даже для моно-диеты. Но следует помнить, что большое количество арбуза лишь на некоторое время притупляет чувство голода, поэтому следует с умом подходить к решению похудеть за счёт арбузов и просто получать удовольствие от волшебного вкуса сочной ягоды.

Яшар Магомедов,
агроном Дагестанского филиала
ФГБУ «ВНИИР»

Как правильно выбрать арбуз

На что стоит обратить внимание при покупке арбуза

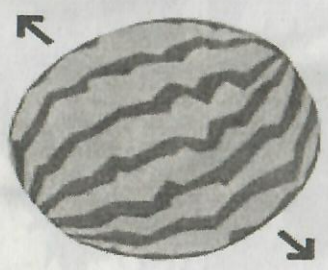


Без надрезов и трещин



Чётко выраженный полосатый рисунок

Внешние признаки



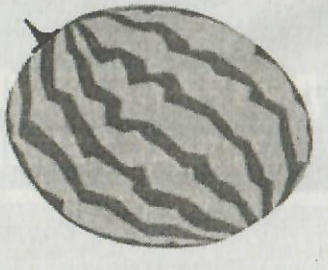
Крупный, не тяжелый



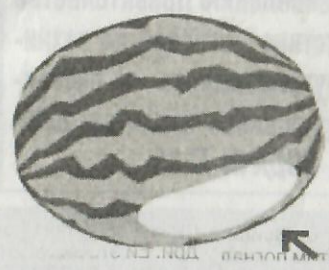
Трещит при сжатии



Издаёт глухой звук при постукивании



Сухая плодоножка



Желтое земляное пятно средних размеров, расположенное на боку



Блестящий верхний слой, без матового налёта