



Розпочинається сезон баштаних і, як завжди з кавунів. Складові кавуна мають протипухлинну дію, сечогінний та жовчогінний ефект, допомагають при хворобах печінки, жовчного міхура, нирок тощо.

Кавуни чудово вгамовують спрагу, одночасно насичуючи організм мінеральними речовинами. Останніми дослідженнями встановлено, кавуни ще допомагають знижувати кров'яний тиск завдяки деяким амінокислотам, що входять до їх складу.

Головне для продукції рослинного походження - це її безпека, а саме вміст нітратів, залишкових кількостей пестицидів, токсичних елементів у вигляді солей важких металів (свинцю, цинку, кадмію, міді, миш'яку, ртуті), радіонуклідів. Всі показники на замовлення юридичних та фізичних осіб можуть досліджуватися в лабораторіях Державної установи "Закарпатський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України". Найбільш доступним для вимірювання показником є вміст нітратів. Нітрати природного походження рослинні культури отримують з ґрунту та підземних вод. Азот нітратів – це основа росту будь-якої рослини. Для скорішого дозрівання кавунів та збільшення маси, їх "годують" нітратами – азотними добривами. Нітрати самі малотоксичні, але при відповідних умовах, в тому числі в шлунково-кишковому тракті, перетворюються в токсичні нітрити, які згубно впливають на гемоглобін з утворенням метгемоглобину, що веде до гіпоксії тканин організму.

Особливих правил торгівля кавунами не вимагає, але при їх реалізації вони повинні знаходитися на товарних лотках для захисту поверхонь від пошкоджень та забруднень. Реалізатори рослинної продукції повинні мати довідку про її безпеку, в першу чергу дані про вміст нітратів в міліграмах на кілограм ваги (мг/кг). На ринках працюють лабораторії Держпродспоживслужби України, які і досліджують продукцію перед її продажем.

Основне правило безпеки кавунів при їх споживанні - добова доза нітратів на кілограм ваги людини не більше 5 мг. Перш за все це стосується дітей. Вміст нітратів нормується для кавунів – 60 мг на 1 кг ваги продукту. Вважається, що для дорослої людини безпечною є доза нітратів на рівні 350 мг на добу, і це з урахуванням всіх інших продуктів та води. Дітей молодше 2-х років кавунами лікарі взагалі радять не годувати, а для більш старших краще купувати їх в серпні та вересні – в період природного дозрівання. Але навіть при цьому необхідно дотримуватися порад лікарів.

Наслідки вживання недоброякісних кавунів, в т.ч. з бактеріальним забрудненням їх поверхонь, м'якоті, можуть бути різними, від слабкості до блювоти, високої температури та діареї, що призводить до зневоднення організму. Якщо таке сталося, необхідно викликати лікаря, а до його приходу пити воду невеликими порціями.

А щоб такий смачний та корисний продукт не став причиною біди, не вживайте понад мірні його порції, дотримуйтесь правил гігієни.