Продукція рослинного походження корисна для дорослих та дітей, при цьому майже кожного з нас завжди цікавить її безпека, в першу чергу це - вміст нітратів. Рослинні культури природного походження отримують нітрати з грунту та підземних вод. Жодної рослини без нітратів не буває. Самі нітрати малотоксичні, але при відповідних умовах, а саме в шлунково-кишковому тракті, перетворюються в токсичні нітрити, які згубно впливають на гемоглобін з утворенням метгемоглобіну, що веде до гіпоксії тканин організму.

Влітку ми з нетерпінням чекаємо на баштанні, які починаються з кавунів, а в подальшому реалізуються і дині. Динна м'якоть – відмінне джерело вітамінів та мікроелементів, зокрема, заліза. Диня багата на каротин, який сприяє покращенню зору. А пектин із дині нормалізує роботу кишківника і виводить токсини.

Головне правило безпеки динь, як і для будь-якої рослинної продукції при їх споживанні - добова доза нітратів на кілограм ваги людини, яка не повинна перевищувати 5 мг/кг. Лікарі радять обережно відноситися до такої продукції, особливо при споживанні її дітьми до 6 років. Вважається, що для дорослої людини вагою 70 кг безпечною є доза нітратів на рівні 350 мг на добу, і це з урахуванням всіх інших продуктів та води.

Торгівля баштанними, в тому числі динями, особливих правил не вимагає. Але будьте уважні, не купуйте дині, що звалені просто на землі, а не розміщені на товарних лотках. Розглядайте і саму диню, наявність мікротріщин може свідчити про можливе її забруднення не тільки механічне, а ще і бактеріальне. Перед вживанням дині її потрібно ретельно мити, щоб бруд з поверхні, в якому завжди присутні мікроорганізми, з руками не потрапив до рота.

Наслідки вживання недоброякісної баштанної продукції, в тому числі динь 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 терміново звертатися до лікаря, а до його приходу пити воду невеликими порціями.

Щоб такий смачний та корисний продукт не став причиною біди, дотримуйтеся правил гігієни та не вживайте його надмірно. А також необхідно пам'ятати, що дині, як і кавуни - сезонна продукція з агрономічними термінами дозрівання.