

Чтобы не получить отравление от арбуза, важно соблюдать несколько правил на всех этапах от покупки до хранения и употребления.

Как выбрать безопасный арбуз

Место покупки:

- Избегайте стихийных рынков и торговых точек рядом с дорожными трассами — арбузы впитывают тяжёлые металлы из выхлопных газов от проезжающих мимо автомашин.
- Выбирайте санкционированные точки: с навесом, стеллажами, без навала на земле.
- У продавца должны быть документы на продукцию (декларация соответствия) и личная медкнижка.

Внешний вид плода:

- Корка должна быть целой, без трещин и повреждений, вмятин и мягких участков.
- У спелого арбуза корка плотная, контрастные полосы, земляное пятно (место, которым плод лежал на грядке) — жёлтое или оранжевое, с мелкой сеточкой.
- При постукивании звук должен быть гулким.
- Не просите продавца сделать надрез для проверки спелости — в место разреза легко попадают бактерии с ножа, рук, с пыли. Согласно санитарным правилам и нормам продажа бахчевых культур частями и с надрезами не допускается.

Мякоть:

- Не ешьте мякоть, прилегающую к корке — именно там чаще всего накапливаются нитраты.

Сезонность:

- Не покупайте ранние арбузы (до августа) — в них выше риск избытка нитратов. Проверить арбуз на нитраты в домашних условиях невозможно, домашние тесты ненадёжны. Лабораторный анализ — единственный достоверный способ.

Как правильно употреблять арбуз

Перед едой:

- Тщательно вымойте арбуз под проточной водой, желательно с мылом и щёткой, чтобы удалить грязь и бактерии с поверхности. Чаще всего инфекционные микроорганизмы переносятся в мякоть во время резки и обработки арбуза, сладкий арбузный сок — идеальная среда для жизнедеятельности микробов (особенно опасны нарезанные арбузы со вскрытой кожурой на прилавках магазинов и торговых точек).
- Режьте арбуз на чистой доске, не касайтесь мякоти руками.

- Не ешьте мякоть до самой корки.

Хранение:

- Разрезанный арбуз храните только в холодильнике, накрыв пищевой плёнкой или поместив в контейнер.
- Съедайте в течение 1–2 суток.
- Не оставляйте нарезанный арбуз при комнатной температуре.

Что должно вас насторожить

После разрезания:

- Кислый, забродивший или гнилостный запах.
- Слизкая, водянистая мякоть, тёмные пятна.
- Пузырьки газа на мякоти.

Если заметили хоть один из этих признаков — не рискуйте, лучше выбросьте плод.

Что делать, если появились симптомы

Общие признаки пищевого отравления: острое начало, симптомы кишечных расстройств (диарея, тошнота, рвота), сезонность, отсутствие заразности.

При появлении тошноты, рвоты, диареи, боли в животе, слабости — обратитесь к врачу. Не пытайтесь самостоятельно вызывать рвоту или принимать противодиарейные средства без консультации специалиста.

Соблюдая эти правила, вы сможете безопасно наслаждаться сочным арбузом.

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
в Шарьинском районе
Главный специалист-эксперт
И.А. Грушина