

Правила безопасной покупки бахчевых культур

Лето и осень- самое время для бахчевых культур. Что нужно знать при покупке бахчевых культур? Как правильно их выбрать и на что обращать внимание?



К бахчевым культурам относятся одно- или многолетние растения семейства тыквенных: арбуз, дыня, тыква, кабачок, патиссон и другие. Наибольшей популярностью пользуются, несомненно, арбузы и дыни. Плоды арбуза и дыни богаты сахаром, витаминами и минеральными веществами.

Арбуз – это низкокалорийный продукт: всего 30 ккал на 100 г. Калорийность может меняться, в зависимости от спелости плода. В спелых арбузах сахара больше, следовательно, увеличивается содержание углеводов и количество калорий. Около 92% состава арбуза составляет вода. Среди макронутриентов первое место по содержанию занимают углеводы – 5,8 г на 100 г, среди минералов – кремний и кобальт. Арбузы имеют высокий гликемический индекс (72-80), что делает его употребление нежелательным для людей, страдающих сахарным диабетом и следящих за массой тела. Калорийность дыни составляет 35 ккал на 100 г продукта. Дыня почти на 90% состоит из воды. Оставшаяся доля плода богата углеводами, в частности, клетчаткой. Дыня богата витамином С, а также в небольшом количестве содержит витамины А и К, среди минералов – кремний, кобальт, калий, магний.

Арбузы и дыни употребляют в пищу в основном в свежем виде, поэтому необходимо знать особенности и правила в приобретении безопасной продукции.

1. Место приобретения.

Покупать продукцию необходимо в разрешенных местах торговли: в магазинах, павильонах, на рынках, оборудованных стеллажами, горками, столами, поддонами, подтоварниками и др. Не покупайте бахчевую продукцию в местах несанкционированной торговли. Бахчевые культуры не должны реализоваться с земли, даже если они выложены на брезент или в деревянные ящики, которые, как правило, бывают грязными и не подвергаются санитарной обработке. Продукция должна находиться в специализированном торговом оборудовании (специальных контейнерах, лотках, полках), позволяющем покупателю выбрать понравившуюся продукцию.

2. Документы, подтверждающие качество и безопасность продукции.

На продукцию в месте реализации должны находиться документы, подтверждающие ее качество и безопасность (декларация о соответствии). Должна быть указана информация о наименовании товара, в том числе сорт, стране происхождения (изготовитель), дате изготовления (упаковывания), сроке годности. Наличие указанных документов и информации гарантирует контроль продукции на содержание нитратов, пестицидов, токсичных элементов. По требованию покупателя продавец обязан предъявить документы. Отсутствие документов на реализуемую продукцию должно насторожить и поставить под сомнение доброкачественность реализуемого продукта. В таких ситуациях от покупки лучше отказаться.

3. Обязанности продавца.

Продавец должен:

- содержать торговое место (объект) и окружающую его территорию в чистоте;
- предохранять продукцию от загрязнения;
- соблюдать правила личной гигиены;
- иметь медицинскую справку о состоянии здоровья;
- носить чистую санитарную одежду.

4. Выбор плодов бахчевых культур.

Перед покупкой необходимо внимательно осмотреть плоды: они не должны быть поврежденными и подгнившими, на корке не должно быть трещин, вмятин, надрезов, подгнивших участков (даже маленьких). Ни в коем случае не стоит покупать разрезанные арбузы или с проделанным в корке «треугольником». В данном случае в сочную мякоть попадают микроорганизмы, для размножения которых сахароза и глюкоза – отличная питательная среда. Если вдобавок к этому разрезанный арбуз или дыню накрыть пленкой и поставить на солнце, то микроорганизмы будут размножаться еще активнее. Иными словами, плоды должны быть целыми, без признаков порчи.

5. Употребление в пищу и хранение плодов.

Купленный арбуз или дыню перед употреблением в пищу необходимо тщательно вымыть теплой проточной водой с применением разрешенных для контакта с пищевыми продуктами и посудой моющих средств. Разрезанный арбуз и дыню необходимо сразу употребить в пищу или хранить в холодильнике не более суток.

Соблюдение правил покупки бахчевых культур и их употребления позволит обезопасить себя и своих близких от неприятных ситуаций и сохранить ваше здоровье.

Кандидат медицинских наук,
врач-гигиенист санитарно-эпидемиологического отдела
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Чепелев Сергей Николаевич