



**Розпочинається сезон баштанних 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. Не менш корисна і диня, теж сезонний продукт. Вона зміцнює імунну систему, запобігає раковим захворюванням, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, рятує від безсоння. І взагалі, кавун та диня – просто смачні продукти.**

**Особливих правил торгівля кавунами та динями не вимагає, але при їх реалізації вони повинні знаходитися на товарних лотках для захисту поверхонь від пошкоджень та забруднень. Перед вживанням кавуни та дині потрібно мити, щоб бруд з їх поверхні, в якому завжди присутні мікроорганізми, з руками не потрапив до рота. А кавуни краще не купувати частинами, відрізнаними невідомо коли. Будьте обережні, така продукція може бути бактеріально забруднена.**

**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. 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 баштанних та збільшення маси, їх годують нітратами – азотними добривами. Нітрати при відповідних умовах, в шлунково-кишковому тракті людини, перетворюються в токсичні нітрити, які згубно впливають на гемоглобін з утворенням метгемоглобіну, що веде до гіпоксії тканин організму з розвитком метгемоглобінемії.

Головне правило будь-якої рослинної продукції 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, для дині – 90 мг/кг. 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 та динями 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 та динь, в тому числі 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 охолоджену кип'ячену воду невеликими порціями.

А щоб такі смачні та корисні продукти не стали причиною біди, не треба вживати понадмірні його порції та дотримуватися правил гігієни (обов'язкове миття кавунів та динь перед споживанням, чистий посуд та чисті руки).