

## Как выбрать Арбуз

**спикер: Артём Ситников, Менеджер-технолог по овощам и фруктам во ВкусВилле**

*Внешний вид арбузов отличается в зависимости от сорта. Для покупателей главным критериям является целостность кожуры плода. Внимательно осмотрите арбуз, чтобы на нём не было трещин или вмятин, через которые могут попасть бактерии или загрязнение.*

*Самый популярный способ определит спелость — по звуку. Зрелые плоды при ударе ладонью вибрируют, резонируют. При ударе согнутым пальцем спелые плоды издадут умеренно звонкий звук. Звук не должен быть слишком глухим или, наоборот, звонким. Тут важен баланс. Также о спелости можно судить по усикам или плодоножке у арбузов. У зрелых плодов они подсохшие. Но это скорее сигнал для сборщика на поле, чем для покупателей в магазине: ведь за время транспортировки урожая хвостик сорванного арбуза подсохнет рано или поздно.*

*Что касается размера — не всегда огромный арбуз значит спелый. Правильный размер спелого арбуза можно определить, только точно зная его сорт. На размер влияет и время созревания: в конце сезона плоды менее крупные, чем их братья-первенцы. Но это не означает, что они окажутся менее сладкими. На сладость арбузов влияет количество солнечных дней и отсутствие дождливой погоды*

*Некоторые ориентируются на на жёлтое пятно, но покупателю, как и сборщику ягоды, такое пятно ни о чём не говорит. Оно лишь показывает, что арбуз зрел естественным способом — это место соприкосновения арбуза с землёй.*

## О нитратах

**Юлия Маковецкая, лидер блока внешних исследований ВкусВилл:**

*В сезон арбузов ежегодно всплывает один и тот же вопрос – а нет ли в них нитратов? Кто-то не выходит в магазин без нитрат-тестера, полагая, что этот простой карманный приборчик поможет обезопасить семью от вредных добавок в ягодах. Но это не так, и это доказанный факт. Ознакомиться с исследованием нитрат-тестеров можно [здесь](#). Принцип работы средств электронного измерения, таких как нитрат-тестеры, основан на измерении электропроводности среды плодов и овощей. А на неё влияют все содержащиеся в овоще или фрукте соли, в том числе полезные. Подумайте сами: как может прибор через металлический штырь с контактом определить концентрацию какого-то одного вещества в сложном растворе — без приготовления препарата, добавления реактивов и других лабораторных процедур?*

*Говоря профессиональным языком, прибор не селективен к нитрат-ионам, он определяет общую концентрацию всех заряженных частиц. Если проще, то нитратомер не измеряет исключительно содержание нитратов. С его помощью вы*

*получите общий уровень солей — всех! — в продукте, и по этой причине увидите завышенные результаты даже там, где нитратов ничтожно мало.*

## **Почему полезен арбуз и какие есть ограничения по употреблению**

**Спикер:** Наталья Нефёдова, диетолог ВкусВилла, член ассоциации диетологов Канады

*Арбуз содержит ликопин – фитовещество, которое имеет благоприятное воздействие не только на сердечно-сосудистую систему, но и на кожу, способствуя ее защите от ультрафиолета. Также в составе продукта бета-криптоксантин – пигмент, который, как и ликопин способствует снижению нежелательных воспалительных процессов в организме.*

*Противопоказан арбуз людям с индивидуальной непереносимостью или с синдромом оральной аллергии. Для остальных арбуз может быть одним из фруктов, употребляемых ежедневно (минимум 5 порций в день). Одна порция арбуза – это около 80 грамм, в таком среднем ломтике 9-11% витамина А и электролиты: калий и магний.*