

Как выбрать дыню. Рекомендации Роспотребнадзора



Дыня - популярный продукт. Сочная, ароматная, спелая и сладкая дыня насыщена магнием, калием, железом, витаминами группы С и Р. Она прекрасно утоляет жажду, снижает уровень холестерина в крови и является успокоительным средством. При этом бывают случаи, когда красивый на вид плод, оказывается на самом деле невкусным внутри. Роспотребнадзор информирует о правилах выбора дыни.

Как выбрать место приобретения дыни?

Прежде всего, необходимо определить место, где покупать. Лучше всего, если это будет супермаркет, официальный рынок или магазин. Здесь товар хранится в правильных условиях, и в результате, риск отравиться испорченным продуктом существенно снижается.

Очень опасно приобретать дыни, продающиеся на трассе или вдоль автомобильных дорог, потому что плоды хорошо впитывают в себя все токсичные вещества и вредные тяжелые металлы. В соответствии с требованиями санитарных правил дыни должны лежать на специальном поддоне, а не на земле.

У дыни не очень плотная кожура, поэтому выбранный продукт должен быть целым, без пятен, вмятин и трещин. Никогда не следует брать разрезанные дыни и разрешать продавцу резать их при вас, потому что мякоть дыни становится идеальной средой для размножения в ней бактерий из-за высокого содержания сахара.

Как выбрать спелую и сладкую дыню?

По звуку и цвету

Аромат спелой дыни ощущается сразу, если взять ее в руки, густой, медовый, его трудно не заметить. Это, конечно, не арбуз, щелкать по дыни и стучать по ней не стоит – можно повредить тонкую кожуру. Достаточно слегка хлопнуть по плоду рукой. Если раздастся глухой звук, плод зрелый, а если звонкий, немного хрустящий, как у спелого арбуза, значит дыня не созрела.

По окраске кожуры сразу видно, был ли поврежден плод при перевозке или хранении. Допускается лишь одно небольшое круглое пятно немного светлее основного цвета дыни. На этом месте плод лежал на земле и, естественно, кожура не получила своей порции солнца. Но если вся дыня покрыта темными, немного вогнутыми пятнами, скорее всего, она испорчена. Через тонкую шкурку легко проникают внутрь бактерии, которые быстро портят мякоть.

По упругости

Возьмите дыню двумя руками и слегка сдавите. Хорошая дыня должна слегка пружинить, как гандбольный мяч. Если плод на ощупь напоминает твердый арбуз, он недоспелый.

Если на коже после нажатия остается след от пальцев, дыня перезрела или слишком долго хранилась. У дыни «колхозницы» должна быть гладкая шкурка, а у «торпеды» шершавая, с бороздами. Слегка поскребите кожицу. У спелого плода это получится сделать без труда, а вот у незрелого шкурка будет немного глянцева.

Выбирая дыню, прежде всего, надо посмотреть на плодоножку, которая у зрелых плодов всегда сухая, а вот место крепления цветка, напротив плодоножки, в отличие от арбуза, должно быть мягким.

Как правильно есть и хранить дыню?

1. Перед тем как есть дыню, плод необходимо обязательно тщательно промыть под теплой водой с мылом. Именно в кожуре дыни и на всей её поверхности присутствуют остатки земли, в которой могут содержаться яйца гельминтов, соли тяжелых металлов и возбудители кишечных инфекций.

2. Никогда не храните разрезанную и недоеденную дыню в тепле, при комнатной температуре. Не съели всю дыню за один раз – уберите её сразу в холодильник.

3. Нежелательно употреблять дыню в сочетании с холодной водой, кисломолочными продуктами, молоком, алкоголем, потому что вы рискуете получить расстройство желудка, однако, научных доказательств этому факту нет.

4. Дыня – очень тяжёлый продукт, и поэтому лучше всего есть ее в промежутках между приемами пищи, но только не после еды и не на голодный желудок.

5. Помните – основные вредные вещества, если они есть в дыне, находятся около корки.

6. Не рекомендуется употреблять дыню людям с сахарным диабетом, обострением язвенной болезни, беременным и кормящим матерям.

Если вы хотите купить дыню хорошего качества, то лучше делать это в сезон, то есть в конце августа или в начале сентября. Наиболее полезны дыни более поздних сроков

созревания, потому что их выращивают не под пленочными покрытиями и используют меньше ядохимикатов и минеральных удобрений.