



Арбуз – это ягода, которая является украшением стола в летнее время. Многие стараются съесть его как можно больше. И правильно делают. Но, к сожалению, иногда теряют бдительность и получают в награду не очень приятные симптомы отравления. Давайте и мы с вами пополним свой багаж знаний полезной информацией о том, чем полезен арбуз, чтобы избежать эксцессов.

Самым известным полезным свойством арбуза является его способность к очищению организма. Эта ягода – лидирует среди растений, которые обладают такими же свойствами. Поэтому, взрослым, которые употребляют арбуз летом в большом количестве, можно только позавидовать. Малокалорийность этой гигантской ягоды позволяет употребить сладкой мякоти довольно много, не рискуя испортить фигуру. Но нужно помнить, что мочегонные свойства арбуза могут стать лишней нагрузкой для тех, у кого есть проблемы с почками, хотя арбузный сок считается первым средством для вымывания песка из организма. Нельзя давать слишком много арбуза и малышам. Дети, как и пожилые, могут съесть в день лишь по одной ароматной дольке.

Продолжим разговор о том, чем полезен арбуз. Это великолепный антиоксидант, являющийся профилактическим средством против рака и сердечнососудистых заболеваний. Высоко в нем и содержание микроэлементов железа, что очень полезно при анемии.

Для того, чтобы употребить арбуз с пользой, нужно уметь его выбирать. Лучшее время для арбузов наступает в августе. Все, что продается раньше, является средоточием нитратов, вредных для человека. Знатки этой ягоды рекомендуют перед тем, как положить ягоду на весы, проверить ее на содержание вредных веществ, путем постукивания косточками пальцев. Свидетельством высокосортности арбуза, по их мнению, является характерный звонкий звук. Если же стук получается приглушенный, то

## Чем полезен арбуз

Автор: Administrator  
15.03.2014 22:43

---

такой арбуз нельзя покупать.

Еще один способ проверки качества арбуза подходит для мужчин, которые могут попробовать сжать его руками, поднеся к уху. Если слышно своеобразное похрустывание, то это означает, что ягода поспела добровольно, без накачиваний стимуляторами роста.

Разрезав плод, нельзя спешить его пробовать. Нужно внимательно посмотреть, нет ли желтоватых прожилок между слоями мякоти. Это также является признаком того, что арбуз непригоден для употребления. Лучше от него отказаться, чем потом восстанавливать здоровье после отравления.