**Для размещения на сайтах и в СМИ**

Июль – август – это месяцы пика продаж бахчевых культур. В связи с этим стоит придерживаться нескольких простых правил при выборе арбузов и дынь.

1)Реализация бахчевых вдоль автодорог, из необорудованных торговых мест запрещена, поэтому следует помнить, что в таких местах продаются арбузы и дыни, не прошедшие необходимую санитарную экспертизу, кроме того - арбузы могут впитывать в себя тяжелые металлы, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.

2)На санкционированном месте реализации бахчевых культур в наличии должен быть полный пакет сопроводительных документов, подтверждающий качество и безопасность бахчевых культур (сертификат или декларация о соответствии, удостоверение о качестве, выданное организацией, вырастившей арбузы); у продавца должна быть на рабочем месте личная медицинская книжка, информация о юридическом лице, реализующем арбузы, вывеска с указанием времени работы, весы.

3)По правилам место торговли должно быть огорожено и находиться под навесом, арбузы должны быть накрыты тентом, должны храниться на специальных стеллажах, а не на земле навалом, в конце рабочего дня их должны убирать с улицы. Вырезать кусочек на пробу или разрезать арбуз на части строго запрещено - в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы.

4)Хороший, зрелый арбуз крупный, имеет целостный покров, цвет корки яркий и контрастный, светлое пятно на боку, который отлежал арбуз, должно быть максимально желтым, даже оранжевым. Спелый арбуз обязательно покрыт твердой блестящей коркой, если ноготь легко протыкает арбузную кожу - значит, арбуз незрелый. Усик и плодоножка у зрелого арбуза сухие. При ударе ладонью зрелый арбуз вибрирует, при ударе согнутым пальцем издаёт умеренно звонкий звук, при сжатии вдоль продольной оси - слабый хруст. Мякоть красная различных оттенков, семена вызревшие, чёрного или коричневого цвета. Консистенция мякоти плодов сочная, нежная, без ослизнений, сладкая на вкус.

5)Не стоит выбирать ни самый крупный, ни самый маленький среди остальных арбузов: ягоды одной степени зрелости не слишком отличаются размерами. В любом случае вам поможет чувство меры, - лучше всего выбирать арбузы среднего размера. Перед тем, как разрезать плоды, не забывайте тщательно их вымыть теплой водой с мылом, т.к. частички почвы, пыли, микроорганизмы, находящиеся на кожуре, попав внутрь плода, могут привести к кишечной инфекции. Разрезанные арбузы и дыни храните только в холодильнике. Если после разреза обнаружится, что купленный вами арбуз имеет кислый запах, то ни в коем случае нельзя его есть – можно получить пищевое отравление.

6)Достоверно определить наличие нитратов можно только лабораторным методом, но следует обратить внимание на следующие моменты. Цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого; у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искриться крупинками.

Арбуз - ценный продукт, содержит много легкоусвояемых сахаров (фруктозы) и фолиевой кислоты, богат микроэлементами, такими как магний, калий и природным антиоксидантом - ликопеном, обладающим противоопухолевым действием. Арбуз - исключительное мочегонное средство, снимающее отеки. В этом качестве используется при заболеваниях почек, печени, сердца и сосудов, а также цистите.

Дыни, как и арбузы, выбирают по тем же правилам, но есть и небольшие различия. У дыни противоположная сторона от хвостика должна быть чуть мягкой, если твердая, то это признак того, что дыня незрелая. Если щелкнуть по дыне, звук должен быть глухим. От дыни обязательно должен исходить аромат, если запаха нет, этот плод покупать не стоит.

Наслаждаясь любимым продуктом, знайте меру, особенно когда угощаете им маленьких детей.

В случае обнаружения некачественного продукта в магазине или на торговой точке, в случае отказа в выполнении продавцом законных требований потребителя, нарушении потребительских прав, возможной опасности для здоровья граждан, потребитель вправе обратиться в Управление Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии, по адресу : 428018, Чувашская Республика, г. Чебоксары, Московский проспект, 3Д. Телефон: +7 (8352) 58-17-13, тел./факс 58-53-07 Электронная почта: [sanit@21.rospotrebnadzor.ru](mailto:sanit@21.rospotrebnadzor.ru) Сайт: [www.21.rospotrebnadzor.ru](unsaved://21.rospotrebnadzor.ru).

Так же потребителю следует знать, о том, что на портале Роспотребнадзора «Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей» (ГИС ЗПП, <https://zpp.rospotrebnadzor.ru/> ) предоставлена возможность ознакомится с информацией по фальсифицированным продуктам. Кроме того, на портале потребитель может изучить памятки для потребителей, советы по здоровому питанию, нормативно-правовые акты в сфере защиты прав потребителей.

**Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лина Владимировна**