

# Чем полезен арбуз? Вся правда.

Приветствую, мои уважаемые! Ну как Ваше ничего?

Этот пятничный погожий денек мы посвятим раскрытию темы чем полезен арбуз? По прочтении Вы узнаете все об этой “ягоде”, а именно, нутриционный профиль, какую пользу она несет, и на что обращать внимание при ее выборе, т.е. узнаем, как правильно купить арбуз.

Чем полезен арбуз?



Итак, рассаживайтесь поудобней, приступим к вещанию.

## Чем полезен арбуз? FAQ вопросов и ответов.

Ну вот и подходит к логическому завершению наш летний цикл питательных заметок. Мы разобрали массу интересных тем: узнали рецепты мороженого, чем полезен квас?, а также как приготовить шашлык? Если Вы до сих пор еще «ни в одном глазу», то милости просим, заметки ждут Вашего участия. Конечно, наш цикл был бы не полным, если бы мы не уделили внимания одному из главных атрибутов летнего стола – арбузу, и посему соответствующая заметка перед Вами.

Собственно, давайте приступим к раскрытию этой вкусной темы.

### **Примечание:**

*Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.*

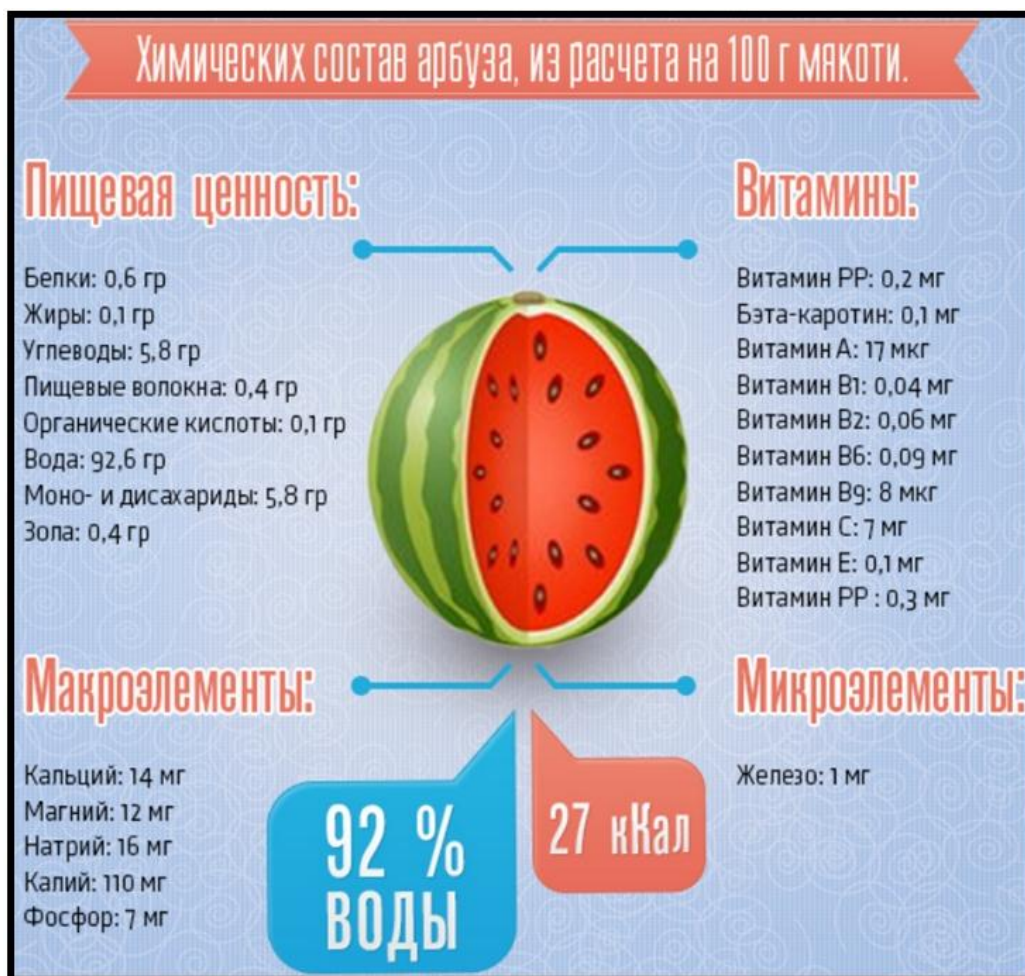
## **Арбуз: что это за “фрукт”, и чем он полезен?**

Арбуз – однолетнее травянистое растение, вид рода Арбуз, семейства тыквенные. Плодовая мякоть арбуза содержит от **6** до **12%** простых сахаров (сахароза, фруктоза, глюкоза), причем концентрация двух последних преобладает к моменту созревания, а в процессе хранения накапливается сахароза. Семена арбуза содержат до **25%** жирного масла (жидкие жиры растительного происхождения) и в частности линолевую и линоленовые кислоты. Арбуз нормализует обмен веществ, усиливает перистальтику кишечника и обладает некоторым слабительным эффектом.

К основным преимуществам можно отнести:

- низкая калорийность— около **30** ккал на **100** гр;
- гидратированный продукт (**90%** воды) с относительно низким содержанием сахаров и жира и высоким электролитов;
- является хорошим источником калия, который контролирует частоту СС и кровяное давление;
- содержит достаточное количество витамина **В6** (пиридоксин) и тиамин (витамин **В1**);
- относительно высокое содержание витамина С – **8-10%** дневной нормы;
- содержит аминокислоту цитруллин, которая имеет большое число физиологических эффектов, в частности, улучшает питание мышц, повышает выносливость и снижает утомляемость после нагрузки;
- мякоть арбуза содержит каротиноиды, в т.ч. ликопин, который выполняет роль антиоксиданта в организме человека — защищает клетки от свободных радикалов;
- богат на содержание флаваноидов: лютеин, зеаксантин и криптоксантин;
- относительно хорошо утоляет жажду и освежает.

Что касается химического состава мякоти и пищевой ценности арбуза, то они такие.



## Полезные свойства арбуза для человека, посещающего тренажерный зал и просто ведущего ЗОЖ

Если Вы считаете, что арбуз – это только сладкая вкусняшка, и больше никакой пользы он не несет, то Вы глубоко заблуждаетесь. Арбуз следует включить в свой рацион хотя бы из-за следующих 2-х полезных свойств.

### Свойство №1

Одним из неприятных тренировочных факторов является мышечная боль после занятий (или отложенная на следующий день). Часто новички проводя свои первые (и последующие) тренировки сталкиваются с болевыми ощущениями в мышцах – чувствуется их ломка, возникает неприятное болезненное состояние.

Причем это знакомо также и атлетам, которые достаточно часто посещают зал и проводят интенсивные силовые и относительно длинные тренировки.

И вот тут, в решении вопроса снятия болевых ощущений с мышц может помочь арбуз, съеденный до тренировки. Эффект достигается за счет присутствующего в арбузе L-цитруллина — аминокислоты, которая защищает мускулы от перенапряжения и предотвращает боли в мышцах.

## **Свойство №2**

Может принести пользу обоим полам, т.к. оно касается кроватно-постельных вопросов, а точнее любовных утех :), а если еще точнее, эректильной функции. При поедании арбуза цитруллин в нашем теле превращается в L-аргинин — предшественник оксида азота. Адекватное количество последнего в организме приводит к расслаблению стенок кровеносных сосудов, что способствует их расширению (увеличению просвета в кровеносных сосудах) и приливу к ним (в т.ч. к чреслам) крови.

На эрекцию мужчины влияет концентрация оксида азота в крови, поэтому увеличивая его содержание в организме за счет продуктов (в частности арбуза), увеличивается и вероятность удовлетворения своей партнерши.

### ***Примечание:***

*Указанные выше свойства смогут проявить себя только при остальном сбалансированном рационе и соответствующей активности человека в течение дня, т.е. поедание одних арбузов без изменения остального режима не приведет к преимуществам для здоровья.*

Идем далее и сейчас ответим на...

## **Арбуз сладкий и сделает меня толстой?**

Какая женщина не любит арбуз? Только та, которая не может его себе позволить, ввиду боязни, что он отложится на ней лишними килограммами. Однако,

барышни, для Вас есть хорошая новость – арбуз, при умеренном и правильном потреблении, никак не отразится на сдвиге стрелки весов вправо.

Гликемический индекс этой “ягоды” составляет порядка **72** единиц, а на простые углеводы приходится около **6** гр. Нехитрые подсчеты дают нам гликемическую нагрузку **4** единицы ( $72/100*6$ ), что соответствует низкому уровню. Кроме того, арбуз состоит на **90%** из воды и обладает низкой калорийностью. Все это не позволяет ему каким-либо образом негативно отразиться на фигуре.

Что касается науки, то ею было выяснено, что цитруллин в арбузе способствует меньшему накоплению жира в адипоцитах (жировых клетках). Эксперименты показали, что цитруллин обладает способностью (через ряд шагов) блокировать активность TNAP (тканево-неспецифическая щелочная фосфатаза), тем самым заставляя наши жировые клетки продуцировать меньше жира.

Вывод: можно позволять себе съедать в сутки (за **2-3** приема) **1/6**, чуть больше **1** кг (мужчины) и **1/7** (женщины) среднего (**7-8** кг) арбуза. Желательно употреблять большую часть арбуза в первой половине дня (до **16-00**) и несколько долек (**2-4**) перед тренировкой (за **30-45** минут) в жаркую погоду.

Итак, некоторую теоретическую базу мы заложили, теперь займемся практической стороной, а именно, поговорим про...

### **Ранние арбузы. Когда и какой арбуз стоит покупать?**

Не знаю, как у Вас, но у нас в Сибири, первые арбузы появляются в середине июля, и, несмотря на заоблачные цены за килограмм, их, надо сказать, неплохо разбирают. Однако в покупке арбузов (с точки зрения — “когда?”) есть одно правило – чем позже, тем лучше. Оптимальным временем покупки хорошего арбуза являются первые недели августа, именно тогда они спелые привозятся в регионы. В противном случае можно нарваться на нитратный арбуз.

Правильно сориентироваться во времени покупки Вам поможет следующая памятка (кликабельно).

### Чем могут быть опасны ранние арбузы и дыни

Медики советуют не спешить с покупкой ранних арбузов и дынь: часто они «перекормлены» нитратами и стимуляторами роста, что может стать причиной отравлений

**Нитраты**  
Соли азотной кислоты, содержащиеся в минеральных удобрениях. Растение использует азот из соли для построения клеток.

**Ранние бахчевые**  
содержат очень высокую концентрацию нитратов, т.к. производители хотят быстрее получить урожай и увеличить массу плодов.

**Нитраты попадают в организм**

Раздражают слизистые оболочки желудка и кишечника (вызывают тошноту, рвоту, диарею)

Способствуют накоплению тяжелых металлов в печени и почках

Мешают нормальному процессу усвоения полезных веществ (если в организме есть нитраты, то плохо усваивается магний, а усвоение витаминов С уменьшается в 3 раза)

**Нитриты**  
Соли азотистой кислоты. Они термически менее устойчивы, чем нитраты.

В желудочно-кишечном тракте под воздействием микрофлоры из нитратов образуются нитриты

Нитриты окисляют железо в гемоглобине, преобразуя его в метгемоглобин

Метгемоглобин не способен переносить кислород

Нарушается транспортная функция крови и возникает кислородное голодание тканей

**На покупайте арбузы возле автомобильной дороги!** Бахчевые быстро впитывают токсичные металлы, содержащиеся в выхлопных газах

Концентрацию нитратов в бахчевых можно проверить самостоятельно портативным нитратометром. В арбузах норма: **60 мг на 1 кг**

Сорт	Происхождение	Сроки созревания	Вес	Особенности
«ХОЛОДОК»	Волгоград, Краснодар	с середины августа	6-12 кг	Если он появляется в конце июля - начале августа, значит, родина сортовых семян - Китай. Такой плод совершенно не похож на свой российский аналог: цвет розовый, несладкий на вкус.
«АСТРАХАНСКИЙ»	Кубань, Астрахань	с конца августа	8-10 кг	Похожие арбузы продаются уже с июля, но родом они из Дагестана. Под «астраханцев» маскируются арбузы из Турции в июле и августа, но мякоть их на разрезе совсем другая - водянистая.
«ХАЙТ-КАРА»	Узбекистан	с конца июля	5-9 кг	Покупать этот сорт стоит, только когда его корка станет чёрно-зелёной. Во всех других случаях будет совсем несладким.
«КРИМСОН СВИТ»	Волгоград, Краснодар	с середины августа	7-13 кг	Самые гигантские арбузы. Этот сорт прекрасно сохраняется при длительной транспортировке, лежит на развалах до конца сентября. Но если их продают в июле, значит, арбузы приехали из Дагестана.
«ВОЛЖСКИЙ 7»	Волгоград	с конца августа	6-12 кг	Арбуз-долгожитель: может лежать до 4-6 месяцев в домашних условиях и не портиться. Эти арбузы надо выбирать по звуку и сухой ножке, все остальные способы с ними не работают.

Ну и в заключении узнаем...

### Как выбрать арбуз?

Среднестатистический человек, подходя к точке реализации бахчевых, выбирает арбуз так: “дайте хороший, сладкий” или “подберите мне спелый арбуз к столу”. Причем это касается не только женщин, но и мужчин. Думаю, не сложно догадаться, какой арбуз “подсовывают” покупателю – один из самых крупных, ибо чем больше вес, тем больше прибыль продавца.

Очень часто на рынке можно наблюдать ситуацию, когда покупатель во второй раз приходит на точку и закатывает скандал на предмет того: “Что Вы мне тут подсунули!”. Поэтому в вопросах выбора продуктов правило одно – собственная ответственность и такой же выбор.

Лучше всего, чтобы покупкой арбуза занималась мужская аудитория, ибо с “ягодой” нужно проводить некоторые манипуляции. В любом случае, при покупке всегда держите в голове следующую информацию и смотрите, удовлетворяет ли ей арбуз в Ваших руках.

# Как выбрать арбуз?

## 7 признаков спелого арбуза



Крупный, но не излишне тяжелый



При сжимании трещит



Светлые полосы арбуза сильно выделяются на темно-зеленом фоне



Желтое пятно на боку (чем темнее, тем лучше). При этом оно не должно быть очень большим



Сухая плодоножка



Твердая корка, которую сложно проткнуть ногтем



Глухой звук при постукивании. Резонанс при этом должен быть ощутим на противоположной стороне арбуза

### Внимание!



Не покупайте разрезанный арбуз



Не берите арбуз с поврежденной коркой



Спросите у продавца заключение Госсанэпиднадзора



Перед употреблением тщательно мойте арбуз со специальными средствами или мылом

Собственно, это была последняя содержательная информация, осталось...

## Послесловие

Это была крайняя заметка из нашего летнего цикла, и из нее мы узнали не только, чем полезен арбуз, но и когда и как его стоит покупать. Уверен, теперь Вы станете асом или аской в арбузных делах и получите респект и уважуху от благодарного семейства! Ну что, по арбузу?

На сим все, рад, что это время Вы инвестировали в себя, до скорых встреч!