

Арбуз — символ лета, который неизменно ассоциируется с яркими солнечными днями и пикниками на свежем воздухе. В ягоде содержатся различные витамины и микроэлементы, которые при умеренном потреблении оказывают положительное влияние на общее состояние здоровья. Однако, несмотря на пользу, арбуз может быть противопоказан людям с некоторыми заболеваниями. О том, сколько можно съесть любимой ягоды за раз, с какими продуктами можно и нельзя сочетать арбуз и кому он противопоказан — рассказывает врач-терапевт Страхового Дома ВСК Алина Красикова.

Арбуз богат ликопином — антиоксидантом, который защищает клетки организма от повреждений, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов опухолевых образований. Аминокислота цитруллин, содержащаяся в арбузе, способствует улучшению кровообращения и уменьшению мышечной боли после тренировок. Клетчатка в арбузе поддерживает здоровое пищеварение, а высокая «водянистость» помогает улучшить функцию почек и поддерживать упругость кожи.

С осторожностью есть арбуз нужно при сахарном диабете — ягода содержит натуральный сахар, что может привести к резкому повышению уровня глюкозы в крови, а также людям с проблемными почками, так как из-за высокого содержания воды и калия чрезмерное употребление арбуза может перегрузить орган. Не стоит забывать и о вероятности аллергических реакций.

Арбуз на 90% состоит из воды, что делает его прекрасным средством для утоления жажды в жаркую погоду. Однако следует помнить, что он также содержит сахар, пусть и в натуральной форме, поэтому переедать ягоду, а также полностью заменять арбузом потребление обычной воды не стоит. Для взрослых рекомендованное количество арбуза в день составляет около 200-300 граммов — это примерно один-два небольших ломтика. Для детей эта порция может быть несколько меньше, в зависимости от возраста и уровня активности.

Арбуз хорошо сочетается с ягодами и фруктами, такими как клубника, черника и апельсины. Однако есть его с калорийными продуктами, такими как мясо и жирные

сыры, не рекомендуется, так как это может вызвать расстройство желудка. Хорошими сочетаниями с этой ягодой считаются сыр фета и мята (популярный летний салат), а также арбуз с лаймом и медом как освежающий десерт. Не рекомендуется и сочетать арбуз с дыней, так как оба продукта содержат много воды и могут вызвать вздутие живота и диарею.

В летний период довольно часто фиксируются случаи отравления арбузами. Чаще всего это связано с избыточным содержанием нитратов в ягодах, выращенных с использованием химических удобрений, а также с содержанием в продукте бактерий из-за нарушений при хранении и транспортировке. Также опасно потреблять перезревший арбуз, т.к. в нем могут успеть развиться патогенные микроорганизмы. Симптомы отравления арбузом могут проявиться через несколько часов после употребления и включают тошноту и рвоту, диарею, боли в животе, повышенную температуру и слабость. При первых признаках отравления важно немедленно обратиться к врачу.

«В качестве первой помощи при отравлении ягодой рекомендуется принять сорбенты, такие как активированный уголь, смекта, энтеросгель и пить большое количество чистой воды. Это поможет уменьшить воздействие токсинов на организм до получения профессиональной медицинской помощи. Арбуз — великолепный летний фрукт, который при умеренном и правильном употреблении приносит большую пользу организму. Важно соблюдать перечисленные рекомендации, чтобы избежать негативных последствий и максимально насладиться его освежающими свойствами», — отмечает Алина Красикова, врач-терапевт цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

***Википедия страхования***