

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ДЫНЮ**

Сочная, ароматная, спелая и сладкая дыня — любимое лакомство многих людей.

Она насыщена магнием, калием, железом, витаминами группы С и Р. Дыня прекрасно утоляет жажду, снижает уровень холестерина в крови и является успокоительным средством. Но вот только часто бывает так, что красивая на вид дынька, оказывается на самом деле невкусной внутри. Давайте же с вами в этой статье узнаем, как ее выбрать.

### **Как правильно выбрать место приобретения дыни?**

Прежде всего, необходимо определить место, где вы будете ее 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 не на земле, а на специальном поддоне.

У дыни не очень плотная кожура, поэтому выбранный вами продукт должен быть целым, без пятен, вмятин и трещин. Никогда не следует брать разрезанные дыни и не 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**

Это, конечно, не арбуз, и щелкать по ней и стучать не стоит – повредите тонкую кожуру. Достаточно легонько хлопнуть по плоду рукой. Если раздастся глухой звук, плод зрелый, а если звонкий, немного хрустящий, как у спелого арбуза – нет. А вот окраска кожуры красноречиво нам расскажет о том, не был ли поврежден плод при перевозке или хранении. Допускается лишь одно небольшое круглое пятно немного светлее основной масти 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 ее двумя руками и слегка сдавите. Хорошая дыня должна слегка пружинить, как гандбольный мяч. Если плод на ощупь напоминает твердый арбуз, он недоспелый.

А если на кожуре после нажатия остается след от пальцев, дыня перезрела или слишком долго ждала своего покупателя. У «колхозницы» должна быть гладкая шкурка, а у «торпеды» шершавая, с бороздами. Слегка поскребите кожицу. У спелого плода вам это удастся без труда, а вот у незрелого будет немного глянцева шкура.

### **Как правильно есть и хранить дыню?**

На первый взгляд, кажется, ну что может быть проще – разрезал дыню, удалил семена и ешь спокойно, наслаждаясь восхитительным вкусом и душистым ароматом. Но и тут, оказывается, есть важные нюансы:

1. Перед употреблением обязательно тщательно промываем дыню под теплой водой с мылом. Потому что именно в кожуре дыни и на всей её поверхности присутствуют токсины.
2. Никогда не храните разрезанную и недоеденную дыню в тепле, при комнатной температуре. Не съели всю дыню за раз – уберите её немедленно в холодильник.
3. Нежелательно употреблять дыню в сочетании с холодной водой, кисломолочными продуктами, молоком, алкоголем и потому что вы рискуете получить расстройство желудка, однако научных доказательств этому факту нет.
4. Дыня – очень тяжёлый продукт и поэтому лучше всего кушать ее в промежутках между приемами пищи, но только не после еды и не на голодный желудок.
5. 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.

*По материалам ФС Роспотребнадзора*