

Операция Арбуз

- Профессор!-Медсестра вошла в кабинет, где уронив голову на руки, устало дремал главный хирург. – Профессор, привезли. Надо идти. Очень тяжёл. . .

Профессор скорым шагом вошел в операционную, бросил взгляд на стол.

- Откуда?

- Трудно сказать. – Ассистент протянул профессору полотенце.

- Явно не здешний. Скорее всего из Узбекистана.

Хирург подошел к столу, опытными пальцами провел по бледно-зеленоватой коже.

- Да, через два-три дня было бы поздно, - сказал он и добавил: - Ну-с, начнем. Скальпель!

Профессор смело опустил остро наточенный ланцет. Раздался хруст.

-Да, - протянул он, протягивая ассистенту и медсестре по огромному ломтю пудового арбуза. – Через два дня было бы действительно поздно. Презрел бы. А сегодня - в самый раз.

И профессор метко выплюнул арбузное семечко в карман халата.

Маленький рассказ
из сборника юмористических рассказов
доктора медицинских наук,
профессора А.А.Шутова, 1993год, Пермь

Арбуз (лат. *citrulluslanatus*) – это ягода семейства тыквенных. Родиной арбуза является Южная Африка. Древние семена арбуза были обнаружены в Судане (1500 лет до н. э.), а также в Ливии (3000 лет до н. э.). Арабы придавали арбузу большое значение, приписывая ему свойство «...очищать тело и выносить болезни из тела, если принимать его постоянно перед едой». В Россию арбузы вплоть до второй половины XVII века привозили из-за границы. Их редко ели сырыми, готовили такое блюдо: арбуз резали очень тонко, дольки клали в щёлок (соду), потом варили патоку с перцем и пряностями. Первые арбузы были посеяны по царскому указу от 11 ноября 1660 года. При Петре I арбузы перестали возить из-за границы, подавали во время дворцовых ассамблей вымоченными в сахарном сиропе. Лишь в XIX веке арбуз стал доступен народу.

Арбуз – полезный продукт, даёт организму ощущение свежести, приносит пользу для работы сердца, способствует снижению уровня холестерина и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Арбуз – низкокалорийная ягода, состоящая в основном из воды. Однако злоупотреблять им и пытаться похудеть с его помощью не стоит, поскольку он содержит большое количество углеводов и сахаров и имеет очень высокий *гликемический индекс*.

Тем не менее, недооценивать пользу арбуза для организма тоже нельзя, ведь в нём содержатся полезные микроэлементы и витамины. А его семена, хоть и обладают чрезмерно высокой энергетической ценностью, – богатейший источник фосфора, магния, цинка и витамина РР.

100 гр арбуза ≈30 ккал- содержит в граммах:

91,5 - воды; **7,6** - углеводов; **0,6** – белков; **0,3** золы; **0,2** - жиров

Минералы:

Калий- 110мг – улучшает сократительную функцию сердечной мышцы;

Фосфор -7 мг -придает крепость костям и зубам;

Магний – 12 мг - без него невозможно обновление костной ткани;

Кальций - 14 мг

Натрий -16 мг

Хлор - 24мг

Витамины:

VitA-28мкг - помогает сохранять кожу и волосы увлажнёнными, способствует здоровому росту новых клеток коллагена и эластина, для здоровья глаз;

VitC-7,0 мг– антиоксидант, необходимый для здоровья кожи и поддержания иммунитета

VitB-4,5 мг - поддерживает нормальную работу нервной системы;

VitE-0,1мг

Аминокислота цитруллин делает его неоценимым для спортсменов, а наличие в его составе антиоксидантов связывают с предотвращением онкозаболеваний, улучшает настроение.

Высокий уровень **ликопина** (жирорастворимого пигмента, отвечающего за красный цвет) в арбузе эффективен для защиты клеток от повреждений и помогает уменьшить риск сердечных заболеваний. Благодаря ликопину арбуз обладает противовоспалительными и антиоксидантными действиями, которые замедляют процессы старения

Арбуз содержит **холин В4 (4,1мг)**(витаминоподобное водорастворимое вещество), который помогает уменьшить хроническое воспаление.

Семена арбуза — отличный источник **цинка**. Этоважное питательное вещество, необходимое для иммунной, пищеварительной и нервной системы человеческого организма.

NB! Для более удобного потребления косточек арбуза в пищу их можно обжарить в духовке при 150-170 градусах15 минут.

Кому противопоказан арбуз?

Людам с заболеваниями мочеполовой системы, диареей, язвой, метеоризмом, коликами, тяжёлыми патологиями поджелудочной и предстательной железы.

С осторожностью к арбузам нужно относиться диабетикам.

Беременным женщинам стоит помнить, что злоупотребление мякотью арбуза опасно метеоризмом (скопление газов в кишечнике).

Не рекомендуется арбуз и детям до двух лет, поскольку он может спровоцировать пищевую аллергию.

По своим вкусовым качествам арбуз отлично сочетается и со сладкими, и с солёными продуктами. Существует огромное количество различных способов появления арбуза на наших столах: это солёные и маринованные; цукаты, варенье, мед, салаты жаренные во фритюре и т.д.....

Салат из арбуза, сыра фета и мяты, заправленный оливковым маслом.

Для оказания освежающего и тонизирующего воздействия рекомендуют заморозить арбузный сок в формочке для льда и затем протереть ним кожу лица.

Смыть остатки жидкости через 15 минут.

При появлении угрей необходимо поместить 10 г арбузных семян в ступку и хорошо размять их, постепенно добавляя 100 мл воды. Нанести на кожу, оставить на 20 минут и затем смыть прохладной водой.

Как выбрать арбуз? Глухой гул при прихлопывании ладонью по нему;
Положить арбуз на руку и легко по нему постучать. Должна пойти вибрация, отдающая в руку, на которой лежит ягода.
Хруст при легком надавливании;
Арбуз должен быть темно-зеленым, с контрастными, яркими полосками.
Обязательно осмотрите земляное пятно (тот бок, на котором арбуз лежал на земле, пока рос): оно должно быть желтого или оранжевого цвета;
Отсутствие порезов, повреждений, трещин, вмятин;
Вес арбуза от 4 до 10 кг – желателен;
Если арбуз в полоску, то чем ярче выражен цвет полосок, тем лучше;
чем темнее зеленые полосы, тем больше плод насыщен питательными веществами;
Если есть сетка от опыления пчелами, это хороший признак;
NB! О спелости сухой «хвостик» не говорить... это миф.
Что касается хранения арбуза, то после разрезания его можно держать в холодильнике не больше 3-4 дней. Кстати, изобретательные любители этой ягоды придумали полезный лайфхак – накрывать оставшуюся половину арбуза шапочкой для душа. За счёт резинки она хорошо держится и защищает мякоть от обветривания. При комнатной температуре целый арбуз может лежать в среднем около 2 недель.

***Приятного аппетита и будьте здоровы!
Доктор Д.И.Лебедева***