



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)**

**Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Ростовской
области**

**Территориальный отдел
в Миллеровском, Чертковском,
Тарасовском районах**

ул. Тельмана, 3, г. Миллерово, Ростовская область, 346130
тел./факс (86385) 2-03-72
E-mail: rpn22@donpac.ru
<http://www.61.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 76921493 ОГРН 1056167010008
ИНН 6167080043 КПП 616701001

Управление образования
Миллеровского района

Отдел образования
Тарасовского района

Отдел образования
Чертковского района

28.07.2026 № 24-95/1928

На _____ от _____

В целях реализации информационной политики по работе с населением и повышения грамотности в сфере защиты прав потребителей населения, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертковском, Тарасовском районах направляет статью для публикации «День арбуза».

3 августа будет отмечаться День арбуза. Август традиционно считается месяцем арбузов.

Арбуз – низкокалорийная ягода (в 100 г мякоти содержится всего 30 ккал), состоящая в основном из воды. Однако злоупотреблять ним и пытаться похудеть с его помощью не стоит, поскольку он содержит большое количество углеводов и сахаров и имеет очень высокий гликемический индекс.

Количество белка в ягоде на 100 г – 0,6 г, жиров – 0,2 г, клетчатки – 0,4 г. Кроме того, арбуз насыщен витаминами А и С, холином, бетаином и Омегой-6. В небольшом количестве бахчевая культура содержит витамины Е, К и РР, тиамин, рибофлавин, ниацин, витамин В6, фолиевую кислоту, пантотеновую кислоту, кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец и селен. Причем наиболее богаты микро- и макроэлементами семечки арбуза, но есть их рекомендуется не в сыром, а в высушенном или жареном виде.

При умеренном употреблении арбузов польза от них ощутима:

витамин С является антиоксидантом, который защищает клетки от повреждений свободными радикалами, придает сосудам эластичность, оказывает противовоспалительное действие, помогает организму вырабатывать коллаген – белок, поддерживающий упругость кожи и придающий силу волосам;

каротиноиды и прежде всего ликопин (растительные соединения, которые в нашем организме преобразуются в витамин А) нормализуют артериальное давление, снижают уровень холестерина, предотвращают появление бляшек, оказывают благотворное влияние на зрение, предупреждают возрастные изменения зрения, уменьшают риск развития рака пищеварительной системы;

аминокислота – цитруллин снимает мышечную боль, восстанавливает сердечный ритм, расширяет кровеносные сосуды;

клетчатка нормализует функцию кишечника, улучшает пищеварение.

Ягода также обладает моче- и желчегонным эффектом, предотвращает образование камней в желчном пузыре, поддерживает нормальное функционирование нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, поднимает настроение.

Арбуз считается функциональной едой, и он очень полезен для людей, которые получают большие физические нагрузки на тренировках. Эта ягода одновременно обеспечивает организм быстрыми углеводами, антиоксидантами, аминокислотами. Исследования ученых показывают, что арбузное пюре и сок (в объёме 500 мл после тренировки) влияют на организм так же, как и спортивные напитки. Они уменьшают крепатуру (жжения, тяжесть, тупая боль в мышцах, возникающая после непривычной или слишком интенсивной нагрузки) в мышцах и помогают восстановлению.

Если в диетах с разнообразным рационом арбуз в умеренных количествах вполне допустим и даже полезен из-за своей низкокалорийности и способности выводить из организма лишнюю жидкость, то от арбузной моно-диеты лучше отказаться. Питаясь одним и тем же продуктом, организм недополучает огромное количество нутриентов. К тому же попутно арбуз вымывает полезные минералы, которые уже были в организме.

Наконец, огромнейшая нагрузка ложится на почки, поэтому такая диета не просто нежелательна, а противопоказана людям, у которых уже есть проблемы с этими органами или страдающим от воспаления мочеполовой системы. Опасные последствия могут ждать и тех, у кого есть болезни сердечно-сосудистой и пищеварительной систем или сахарный диабет.

Умеренное потребление арбуза благотворно влияет на организм, однако, злоупотребление может привести к негативным последствиям:

- более 30 мг того самого полезного антиоксиданта ликопина может спровоцировать нарушения работы пищеварительной системы (особенно у пожилых людей), вызвать тошноту и диарею;

- у людей с гиперкалиемией большое количество арбуза может вызвать спазм мышц и аритмию;

- переизбыток калия способен также привести к резкому снижению давления.

- большое количество сахара – сильная гликемическая нагрузка на организм, особенно страдающих от диабета. Лучше совмещать поедание арбуза с растительной пищей, богатой клетчаткой. Это сделает скачок глюкозы не таким резким.

- при проблемах с почками большие порции арбуза могут провоцировать сильные отёки, поскольку жидкость просто не сможет быстро покинуть организм.

Арбузы содержат много клетчатки и сахара. А значит, детям и взрослым с проблемами желудочно-кишечного тракта нужно употреблять их с осторожностью — не более 100 граммов за раз.

Людам, которым предписано лечебное питание, должны обсудить целесообразность употребления ягоды с лечащим врачом.

В целом при употреблении умеренных порций арбуз способствует поддержанию нормального функционирования сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, также он вносит свой вклад в антиоксидантную защиту организма и помогает предотвратить развитие многих хронических заболеваний.

Также сообщаем, что на постоянной основе работает Единый консультационный центр Роспотребнадзора по телефону 8 800-555-49-43, для обращения по возникающим вопросам.

С уважением, начальник отдела

Таранцова Юлия Александровна
8(86385)2-60-69.

А.В. Сухорукова