

С наступлением сезона арбузов эта ягода становится главным продуктом на столе. На первый взгляд этот продукт безупречен: минимум калорий, обилие жидкости и всего около 5-6 граммов углеводов настограммовую порцию. При умеренном потреблении такая нагрузка вполне безопасна для эндокринной системы. Однако не стоит забывать, что арбуз относится к продуктам «красной зоны» — с высоким гликемическим индексом, то есть при попадании в кровь он мгновенноповышает уровень сахара. Татьяна Николаева, врач-эндокринолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК рассказывает, сколько ягоды можно съесть без вреда для здоровья, с какими продуктами его лучше не сочетать.

Для сохранения здоровья и отличного самочувствия не стоит употреблять больше 200-300 граммов арбуза за раз – это эквивалентно паре небольших кусочков, а в сутки — не более 500 граммов (максимум 3-4 куска). При чрезмерном употреблении арбуза могут возникнуть симптомы передозировки — тяжесть и распираение в животе, тошнота, частое мочеиспускание, отечность лица и конечностей, в тяжелых случаях — нарушение ритма сердца из-за переизбытка калия.

При отравлении нитратными соединениями, которые используют в качестве удобрения для роста растения, могут возникнуть симптомы интоксикации. При их появлении необходимо немедленно прекратить употреблениеягоды и исключить соль из рациона, при диарее и рвоте необходимо восполнение электролитного баланса аптечным раствором или чистой негазированной водой небольшими глотками для предотвращения обезвоживания. Для ускорения выведения токсинов рекомендуется принятьсорбенты, а если ни один из методов не облегчает самочувствие – срочно вызвать скорую помощь.

Безусловно, арбуз не заменяет полноценный рацион питания за счет отсутствия в составе белков и жиров, поэтому лучше употреблять ягоду в качестве перекуса между основными приемами пищи. При этомважно помнить, что нежелательно сочетать арбуз с соленой и жирной пищей. Соленые продукты провоцируют отеки, что может оказывать нагрузку на сердечно-сосудистую систему. А при совместном употреблении арбуза с жирной пищей нарушается переваривание и замедляетсявыведение пищи, что может спровоцировать вздутие живота и изжогу. Также не стоит забывать, что у людей с аллергией на цветение возможна перекрестная реакция на арбуз.

«Многие эксперты не рекомендуют сочетать арбуз с дыней, так как из-за этого повышается гликемическая нагрузка и замедляется переваривание дыни, что также может провоцировать расстройства кишечника. Однако существуют и гармоничные комбинации, например, употребление мягких сыров или добавление свежих листьев мяты или базилика – они не только обогатят вкусовую палитру, но и активизирует выработку ферментов, что в результате облегчает переваривание. Главный секрет правильного употребления арбуза — всегда необходим индивидуальный подход и чувство меры», — отметила Татьяна Николаева, врач-эндокринолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования