

3 АВГУСТА - ДЕНЬ АРБУЗА



3 августа в разных странах отмечают вкусный праздник – **День арбуза**

Свою историю он ведет из США, где отмечается как Национальный День арбуза.

Америка занимает первое место по количеству поедания арбуза по сравнению с другими странами. Здесь этот сладкий и вкусный фрукт (а вернее – ягода) является столь же необходимым атрибутом летних пикников, как и знаменитый

хот-дог.

Отлично утоляя жажду и будучи совсем не калорийным, арбуз, конечно же, заслужил свой собственный праздник. И сегодня можно с уверенностью говорить, что праздник этот стал уже международным. Не секрет, что арбузы – это не только вкусное, но и очень полезное лакомство. В нём более 90% воды и всего около 6% сахара от общей массы. Арбуз является превосходным источником витамина А, содержит комплекс витаминов группы В, витамин С и фолиевую кислоту. Арбуз – один из лидеров по содержанию ликопина – очень сильного антиоксиданта. Все это не только помогает укреплению иммунитета, но и помогает организму для поддержания нормальной функции нервной системы и формирования красных кровяных телец. К тому же, соли железа, калия, натрия, фосфора, магния, содержащиеся в мякоти арбуза, благотворно влияют на деятельность органов кроветворения, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желёз внутренней секреции.

Арбуз используют в лечебном питании при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях печени и мочевыводящих путей, он обладают мочегонным и желчегонным действием, препятствуют образованию камней в желчном пузыре, способствуют выведению из организма холестерина, а также помогает контролировать частоту сердечных сокращений и регулирует кровяное давление. Сок арбуза хорошо утоляет жажду при лихорадочном состоянии. И, конечно же, арбузы могут быть использованы не только как источник витаминов и микроэлементов, но и как инструмент для поднятия настроения.