Qarpız zəhərlənməsindən necə qorunmaq olar?



İsti yay günlərində bədənin su ehtiyacını qarşılayan qarpızın 92 %-i sudan ibarətdir. Qarpız antioksidantlar, A, C, B1, B5, B6 vitaminləri, kalium (K) və maqnezium (Mg) kimi elementlərlə zəngindir. Qarpızın tərkibində olan likopen xərçəng əleyhinə güclü təsirə malikdir. Bundan əlavə qarpız ürək-damar xəstəlikləri, iltihab əleyhinə, həzm sistemi, dəri və böyrək xəstəlikləri zamanı da effektiv təsir göstərir.

Əvvəllər qarpız iyul-avqust aylarında yetişirdi. Lakin hazırda əkinçilik mədəniyyəti dəyişdiyinə, tez yetişən sortlar yaradıldığına, istixanalarda və əkin sahələrində daha müasir aqrotexniki üsullar tətbiq olunduğuna görə məhsul iyun ayında da yetişir. Məhsulun vaxtından tez yetişməsi onun keyfiyyətinin pis olması demək deyil. Burada əsas diqqət yetirilməli məqam qarpızın yetişdirilməsində gübrələrdən və pestisidlərdən düzgün istifadə edilməsidir. Gübrə növləri və pestisidlər vaxtında və düzgün tətbiq edilməyəndə məhsulun böyüməsinə və məhsuldarlığına səmərəli təsir göstərmir. Məhsulun tərkibində nitrat, nitrit və yaxud pestisid qalıqlarının miqdarının çox toplanması qarpızın keyfiyyətinin pisləşməsinə və hətta zəhərlənmələrə belə səbəb ola bilər. Qarpız kəsildikdə içərisindəki kütlənin yumşaq, damarlarının qabarıq gözəçarpan şəkildə olması nitratın miqdarının normadan artıq olmasının göstəricisidir. Bu hal istər tez, istərsə də gec yetişən məhsullarda ola bilər. Buna görə də zəhərlənmə hallarının qarşısının alınması üçün qarpızın düzgün şəkildə yetişdirilməsinə diqqət yetirmək lazımdır.

Kəsiləndən sonra qarpızın düzgün qaydada saxlanmasına riayət edilməlidir. Ümumiyyətlə, qarpız və yemişin kəsilən gün istehlak olunması məsləhətdir. Kəsildikdən sonra soyuducuda müvafiq rejimdə saxlanmasına əməl edilməlidir. BMT-nin "Ərzaq və Kənd Təsərrüfatı Təşkilatı"nın (FAO) məlumatına əsasən, bütöv qarpızın 10-15° C, xırda hissələrə doğranmış qarpızın isə ağzı kip qapaqlı qablarda +5° C temperaturda saxlanması məsləhət görülür. Eyni zamanda kəsilmiş qarpızın üzəri qida üçün nəzərdə tutulan plastik örtüklə kip örtülərək, soyuducunun meyvə-tərəvəz üçün nəzərdə tutulan bölümündə saxlanmalıdır. Kəsilmiş qarpız növbəti günə qaldıqda isə mütləq şəkildə həmin hissənin üst səthi nazik qat şəklində kəsilib kənarlaşdırılmalıdır. Həmçinin qarpızın alma, pomidor, banan kimi etilen qazı ifraz edən meyvələrin yanında saxlanması yolverilməzdir. Etilen qazının təsirinə məruz qalan qarpızın qabığı nazikləşir, yumşalır və nəticədə keyfiyyətini itirir.

Satış yerlərində alıcılar qarpız alarkən onun rənginə, bərkliyinə, ölçüsünə, saplağına fikir verməlidirlər. Qarpızın üzərində açıq sarımtıl-yaşıl və tünd yaşıl rəngdə olan zolaqlar, əsasən, bərabər ölçüdə olmalı və sərhədlərlə ayrılmalıdır. Üzərində müşahidə olunan sarı ləkələr isə onun torpaqla təmas etdiyi yerlərdir. Qabığının hamar, səthinin parlaq olması qarpızın yetişməsinin, rənginin mat və solğun olması isə köhnəliyinin əlaməti hesab olunur. Saplağının yaşıl rəngli olması qarpızın hələ tam yetişmədiyini göstərir. Yetişmiş qarpızın saplağı qurumuş, rəngi isə dəyişmiş olmalıdır. Ölçüsü nə kiçik, nə də böyük olmamalı, orta ölçüdə olan qarpız seçilməli və ələ aldıqda ağır gəlməlidir. Oval olan qarpızlar sulu, yumru olanlar isə şirin olur. Qarpızın üzərində çürümə əlamətləri və çatlar olmamalıdır. Günəş altında və yol kənarlarında satılan qarpızların alınması tövsiyə olunmur. Yerdən 20 sm hündürlükdə olan piştaxtaların üzərində satılan qarpızlara üstünlük verilməlidir. Kəsilmiş, doğranmış qarpızları almaq və ya satış nöqtələrində kəsdirmək məsləhət deyil. Qarpızı kəsməzdən əvvəl onu yaxşı yumaq, təmiz və quru bıçaqla kəsmək vacibdir.

Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Elmi-tədqiqat və risklərin qiymətləndirilməsi departamentinin Bitki xəstəlikləri və bitki mənşəli məhsulların tədqiqi şöbəsinin mütəxəssisləri Ceyhunə Cəfərova, Tərlan Qorçiyeva, Nəzakət Mirzəzadə tərəfindən hazırlanıb.