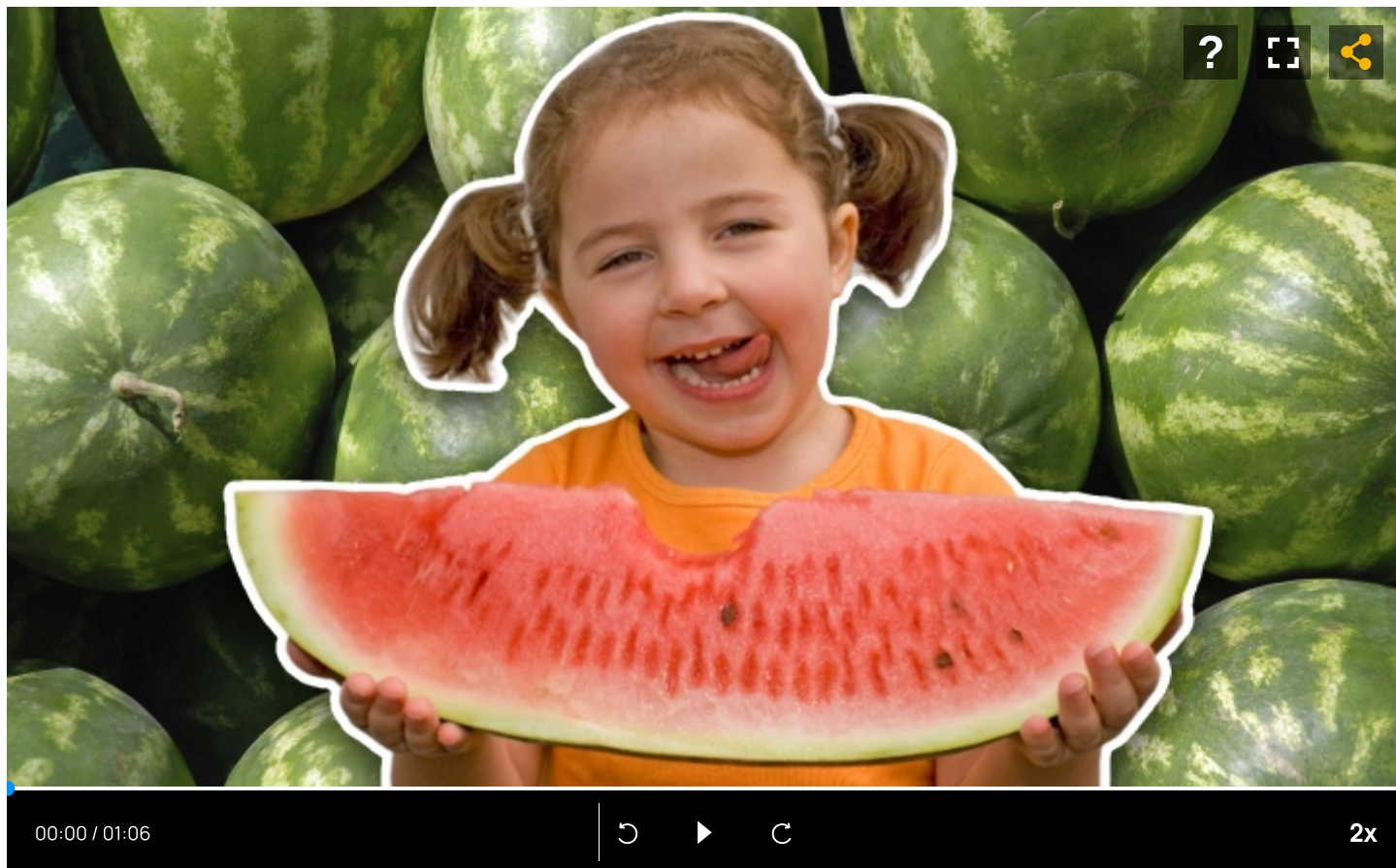




Охлаждать можно, но есть нюансы: как правильно хранить арбуз



Вкусную ягоду нужно держать в холодильнике особым способом.

Россияне часто покупают арбузы такого размера, что приходится еще несколько дней хранить разрезанную ягоду в холодильнике. Многие боятся, что полезные свойства в этом случае будут утеряны.

Бытует мнение, что охлаждать продукт перед употреблением в пищу нельзя, ведь он лишится последних витаминов. Но это не совсем так.

В беседе с порталом [Day.ru](https://day.ru) врач-эндокринолог, диетолог [Григорий Манушакян](#) пояснил: в арбузе содержится небольшое количество витаминов, в основном речь идет о С и В. И разрушаются они при тепловой обработке.



«При охлаждении в холодильнике при +6-8 °C значимой потери не будет. Но тут важно, чтобы он был не резанным. Если он будет разрезан, то охлаждение

действительно приведет к небольшой потере витаминов.

Но нужно помнить, что никто не знает, как его хранили на складе, в магазине, в каких условиях транспортировали».

Григорий Манушакян, диетолог, врач-эндокринолог



[> Подробнее](#)

DAY  RU

© 2022, Издательский Дом «Иванов Монамс Медиа»

Свидетельство регистрации СМИ:

ЭЛ № ФС 77 - 80070 от 31.12.2020