**Арбуз обыкновенный (арбуз съедобный)**

Citrullus vulgaris Schrad.

Арбуз немало попутешествовал по земному шару. Его родина — Африка. В диком виде он произрастает в пустыне Намиб, в полупустыне Калахари, в Судане. В культуру впервые был введен, скорее всего, в Древнем Египте. Семена и изображение арбуза археологи нашли в гробницах фараонов. Из Египта уже культурный арбуз расселился в страны Малой и Средней Азии. В X в. появился в Китае, позднее рыцарями-крестоносцами завезен в Западную Европу. Культура арбуза в России стала известна со времен татаро-монгольского нашествия.

Арбуз — однолетнее растение с гибким жестко опушенным стелющимся округлопятигранным стеблем. Представляет собой лиану длиной до 4 м с двухраз-дельными усиками. Листья очередные, в очертании треугольно-яйцевидные, при основании сердцевидные, глубокорассеченные, жесткомелковолосистые. Цветки раздельнополые, желтые, диаметром 2—2,5 см. Тычиночные цветки одиночные, пазушные, на волосистых ножках, венчик широковоронковидный, чашелистики узколанцетные, тычинок 5. Околоцветник пестичных цветков несколько крупнее тычиночных, завязь опушенная. Плод (арбуз) ягодообразный, сочный (достигает 15—20 кг), очень разнообразный по величине, форме и раскраске кожуры. Семена плоские, часто окаймленные. Цветет в июне. Обычно на одном растении созревают 4—6 плодов. Основные районы культивирования арбузов — Поволжье, юг Украины, Молдавия, Крым, южная часть Казахстана, Средняя Азия, Закавказье.

В плодах арбуза (в мякоти) содержатся 5,5—10,6% Сахаров, пектиновые вещества (около 1%), белки (около 1%), витамины В1, В2, РР, фолиевая кислота, каротин, аскорбиновая кислота, а также легко усвояемые органические соединения.

В арбузных семенах имеется до 25% масла, по физико-химическим свойствам похожего на миндальное.

На юге из арбуза готовят нардек (арбузный мед), упаривая сок до густоты меда. Нардек содержит до 20% сахарозы и до 40% других Сахаров.

Применение арбуза в медицине обусловлено большим содержанием воды, щелочных веществ, железа, относительно малой калорийностью при большой массе и мочегонными свойствами. Арбуз используют в свежем виде (до 2—2,5 кг в день) при почечнокаменной болезни, циститах, нефритах и пиелонефритах. Арбуз не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей, мочегонный эффект физиологичен.

Содержание щелочных соединений регулирует кислотно-щелочное равновесие, вследствие чего арбуз применяют при ацидозах различного происхождения.

Содержание в арбузной мякоти легкоусвояемых Сахаров и воды обусловливает применение арбуза при хронических и острых заболеваниях печени, эндогенных и экзогенных интоксикациях, производственных и медикаментозных интоксикациях. Арбуз применяют также при ожирении и необходимости голодания по показанию в ходе лечения.

Значительный объем мякоти арбуза, имитирующий насыщение организма, сочетается с относительно малой калорийностью. Пектиновые вещества и небольшое количество клетчатки в арбузной мякоти способствуют оптимизации микрофлоры кишечника.

Возможность употребления больших количеств арбузной мякоти, содержащей легкоусвояемые органические соединения железа, определяет применение арбуза при различного рода анемиях, беременности, во время лактации, при состояниях, связанных с дефицитом железа. Надо съесть 1 кг мякоти, чтобы получить 1 г железа.

Арбузный сок рекомендуется при атеросклерозе, гипертонии, ревматизме, подагре.

В народной медицине растертые в ступе семена арбуза употребляют как противоглистное средство, что подтверждено экспериментальными исследованиями.

Кроме того, применяют сухие и свежие корки арбуза как мочегонное средство в виде отвара (1:10) по полстакана 3—4 раза в сутки. Диуретические свойства такого отвара также подтверждены экспериментально.