

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЯК ПОЗБУТИСЬ НІТРАТІВ В
ОВОЧАХ ТА ФРУКТАХ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинки,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Вживання терміну «нітрати» - передбачає наявність солей азотної кислоти безпосередньо в овочах і фруктах. Як відомо, рослини беруть з ґрунту більше сполук азоту, ніж потрібно для їх розвитку. Як наслідок, синтез нітратів в рослинні білки відбувається лише частково, решту ж нітратів потрапляють в наші організми з овочами в чистому вигляді. Слід пам'ятати, що рання продукція, вирощена в парниках і теплицях, містить у 2-3 рази більше нітратів, ніж сезонні зелень та овочі з грядки. Допустима доза нітратів для людини – у середньому 5 мг на кілограм ваги, а добова доза для дорослого не повинна перевищити 300-325 мг. Але слід зауважити, що ці речовини людина отримує не лише з ранніх овочів. Вони є всюди – у воді, м'ясі, молоці тощо.

Частина нітратів виводиться з організму, але ось інша частина утворює шкідливі хімічні сполуки (нітрати перетворюються в нітрити), в результаті чого:

- погіршується насичення клітин киснем;
- відбуваються серйозні збої в обміні речовин;
- слабшає імунітет;
- відбувається дестабілізація нервової системи;
- знижується кількість вітамінів, що надходять в організм;
- з'являються проблеми в шлунково-кишковому тракті, з серцево-судинною та дихальною системою;
- утворюються нітрозаміни (найсильніші канцерогени).

Тож перед тим, як класти на стіл ранні овочі та зелень, хочемо дати декілька корисних порад для зниження вмісту нітратів у овочах (редиска, огірки, листя салату, томати, перець, кріп, петрушка, морква, листя капусти, картопля):

- Замочування в чистій воді у співвідношенні 1:10 протягом не менше 1 години. Це зменшить вміст нітратів в овочах на 25-30 відсотків. Результат буде ще кращим, якщо води буде більше, а час вимочування довший.

- Бланшування і відварювання овочів у великій кількості води. Отриманий відвар для харчування не використовувати.

- Вимочування в легкому розчині аскорбінової кислоти. Це допоможе зменшити вміст нітратів на 36-58 відсотків.

- Соління і квашення овочів. На 4-й день вміст нітратів починає падати, на 18-й день ця сполука майже не фіксується.

- Приготовлені зі свіжих овочів салати споживайте одразу, оскільки перетворення менш шкідливих нітратів в більш небезпечні може відбуватися у процесі окислення нарізаних і заправлених овочів в холодильнику.

- Нітратні сполуки чудово знешкоджує лимонний або гранатовий соки, тож, саме на їхній основі варто готувати заправки для салатів або додавати їх уводу для замочування овочів та фруктів.

Симптоми отруєння нітратами:

- Виражена синюшність шкіри та слизових оболонок;
- різка загальна слабкість, сонливість;
- у дітей – неспокійна поведінка;

- запаморочення, сильні головні болі, потемніння в очах;
- задишка;
- порушення координації рухів;
- зниження артеріального тиску, збільшення частоти серцевих скорочень;
- у важких випадках – судоми, втрата свідомості;
- особливо небезпечна дія нітратів в період вагітності, оскільки вони можуть спричинити загрозу переривання вагітності та бути причиною вроджених вад розвитку у немовлят.

Повністю убезпечити свій організм від вживання нітратів споживач не зможе, бо вони є майже у всіх овочах, фруктах та зелені. Проте вони небезпечні у надмірних кількостях, тому, потрібно стежити за тим, що ви споживаєте та скільки.

Тож, ми рекомендуємо:

- купуючи овочі та фрукти, поцікавтеся у продавців наявністю супровідних документів, що засвідчують їх походження, безпечність та якість;
- не купуйте овочеву продукцію на стихійних ринках;
- купуйте овочі та фрукти натурального вигляду: вони не мають бути надмірно великі, надзвичайно яскравого забарвлення, блищати, ніби відполіровані;
- під час купівлі овочів майте на увазі, що мінімальний вміст нітратів частіше буває в овочах середнього розміру;
- і, звісно ж, якщо вирощуєте їх самі, то з обережністю використовуйте добрива.