

Вплив нітратів на організм людини

Чиста вода — це запорука нашого здоров'я. Нині чимала кількість водонесних горизонтів забруднена різними шкідливими для організму людини сполуками, зокрема нітратами.

Нітрати — це солі азотної кислоти, багато з яких під назвою «селітри» широко використовуються як мінеральні добрива в сільському господарстві, а також у промисловості. Нітрати є природним продуктом кругообігу азоту в біосфері та головною формою неорганічного азоту в ґрунті.

Чим небезпечні нітрати для організму?

Нітрати легко всмоктуються в шлунково-кишковому тракті, швидко потрапляючи в кров і розносячись по всьому організму. Якщо кількість нітратів в організмі людини перевищує допустимі дози, виникає клінічна картина гострого або хронічного нітратного отруєння. Безпечною дозою для дорослої людини вважається 150-200 мг на добу, тоді як гранично допустима становить 500 мг. Показник понад 600 мг може бути токсичним.

Пам'ятайте!

Вода, забруднена нітратами надзвичайно небезпечна для вагітних жінок та дитячого організму, а особливо малюків у перші місяці життя. Якщо дитині віком 0-3 місяці розвести дитячу суміш водою, яка містить 80-100 мг/л нітратів, у неї може виникнути гостре отруєння. Для немовлят токсичною є доза 10 мг та більше.

При тривалому вживанні забрудненої нітратами води розвивається хронічна нітратна інтоксикація. В організмі виникає цілий ряд порушень: підвищується концентрація метгемоглобіну крові — більше 2%, що спричиняє кисневе голодування органів і тканин; можливий розвиток хронічних гастритів, гастродуоденітів, виразкової хвороби, захворювань печінки і жовчовидільних шляхів, дистрофічні зміни в серцевому м'язі, захворювання і порушення функції нирок, порушення зі сторони нервової і серцево-судинної систем (дратівливість, швидка втомлюваність, зниження працездатності та розумової активності тощо, нітрати також сприяють розвитку алергічних хвороб).

Увага!

Шкідливими для здоров'я є не тільки самі нітрати, а й продукти їхнього окислення — нітрити, що утворюються, як через дію високих температур (кип'ятіння), так і безпосередньо в організмі під впливом мікрофлори шлунково-кишкового тракту. До групи ризику, в першу чергу, потрапляють діти до 3-х років, люди зі зниженою кислотністю шлункового соку та хворі на гастрит з пониженою кислотністю — у цих груп населення процес іде більш інтенсивно. Нітрити потрапляють в кров, де утворюють метгемоглобін, неспроможний здійснювати зворотне зв'язування кисню. Більше того, нітрити можуть утворювати високотоксичні сполуки — нітрозаміни, що належать до канцерогенів прямої дії та вражають шлунково-кишковий тракт. З водою до організму людини надходить від 75 до 90% від загальної кількості нітратів.

Як уникнути небезпечної дії нітратів?

Не використовуйте для пиття та приготування їжі воду, в якій вміст нітратів перевищує допустиму норму (50 мг/л). Особливо це стосується дітей та вагітних жінок.

Кип'ятіння забрудненої нітратами води не зменшує, а навпаки, збільшує її токсичність на 39-86%.

Забруднена нітратами вода навіть в смертельних дозах чиста, прозора, без запаху і видимих домішок, звичайна за смаком.

Ніколи не розводьте дитячу суміш колодязною водою, якщо вам не відомий вміст у ній нітратів.

Забруднену нітратами воду можна використовувати лише для технічних цілей: миття посуду, прання білизни, прибирання в приміщеннях тощо.