

## В ранніх овочах «підстерігають» нітрати

Управління державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства застерігає: ранні овочі як правило накопичують нітратів більше, ніж пізні. Крім цього, концентрація цих хімічних сполук в овочах, які вирощені в захищених ґрунтах (теплицях, парниках) більша, ніж в овочах, які вирощуються у відкритих ґрунтах або під відкритим небом.

Регулярне поступлення підвищених доз нітратів з харчовими продуктами негативно впливає на організм людини. Зокрема, вони підвищують вміст метгемоглобіну в крові і викликають захворювання метгемоглобіномію. Крім цього, вони порушують вуглеводний обмін речовин і викликають інші патологічні зміни. Особливо чутливі до їх токсичної дії грудні діти та люди похилого віку.

Які ж ознаки гострого отруєння нітратами?

Виражена синюшність шкіри та слизових оболонок (дуже рідко може бути різка блідість); різка загальна слабкість, сонливість, (у дітей неспокійна поведінка), запаморочення голови, сильні головні болі, потемніння в очах; задишка, порушення координації, зниження артеріального тиску, збільшення частоти серцевих скорочень; у важких випадках – судоми, втрата свідомості, коматозний стан. Гостре отруєння, як правило, виникає при одноразовому попаданні в організм високих доз нітратів. При тривалому вживанні забрудненої нітратами води і овочів розвивається хронічна нітратна інтоксикація. У Вашому організмі виникає цілий ряд порушень: підвищується концентрація метгемоглобіну крові — більше 2%, а це спричинить 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.

Позбутися нітратів у овочах та фруктах повністю неможливо та й недоцільно – разом з ними "гинуть" і вітаміни. А ось зменшити їхню кількість потрібно:

- Кількість нітратів зменшується в разі ретельного миття та чищення овочів на 10-15%. Петрушку, кріп, салату рекомендують вимочувати дві години перед споживанням. У картоплі, моркві, буряках, капусті, якщо потримати їх годину у воді, вміст нітратів зменшиться на 25—30%.

- У процесі варіння моркви та буряка нітрати переходять у воду в перші 30-40 хвилин. Картопля при цьому втрачає їх до 80%, морква, капуста – до 70%, буряк – до 40%.

- При годуванні дітей морквою використовуйте зовнішній шар, який залишається безпечним, тому що нітрати переважно накопичуються у її центральній частині.

- Аби зменшити вміст нітратів у огірках, помідорах та редисці, належить зрізати м'якуш біля "хвостиків".

- Не їжте у динях та кавунах нестиглий м'якуш біля шкуринки, незрілі овочі та фрукти містять в 2—3 рази більше нітратів, ніж достиглі,

- Споживайте якомога більше чорної смородини, червоної та білої порічки (у висячих плодах нітратів може й узагалі не бути), пийте зелений чай – це натуральні нейтралізатори нітратів.

Начальник віділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства  
Новоушицького РУ ГУ Держпродспоживслужби в Хмельницькій області  
Д.Бажан