

## Нітрати у ранніх овочах та фруктах – «прихована» загроза!

Весна... Магазили та ринки вже активно пропонують ранні «вітамінні набори». Ми вже скучили за цими свіжими продуктами, плюс вітаміни, яких дуже бракує нашому організму. І все було б добре, якби не одне але – нітрати, які є майже у всіх овочах. До того ж, ранні овочі, особливо тепличні, містять набагато більше цих речовин, ніж пізні. Тому потрібно бути обережними.



Частина нітратів виводиться з організмів, 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).

При одноразовому вживанні продукту з великим вмістом нітратів істотної шкоди організму не буде. Але при регулярному вживанні таких продуктів відбувається перенасичення організму токсинами з усіма витікаючими наслідками.

Нітрати в основному накопичуються в коренях, коренеплодах, стеблах, черешках і великих жилках листя, значно менше в їх плодах. Нітратів більше в зелених плодах, ніж у стиглих. З'ясовано також, що у всіх овочів і плодів найбільше міститься нітратів в їх шкірці.

Повністю убезпечити свій організм від вживання нітратів неможливо, бо вони є майже у всіх овочах, фруктах та зелені. Проте є кілька способів знизити вміст нітратів у продуктах:

1. Замочування в чистій воді протягом не менше 1 години. Це зменшить вміст нітратів в овочах на 25-30 %. Результат буде ще кращим при збільшенні кількості води і продовженні часу вимочування.
2. Бланшування і відварювання овочів у великій кількості води. Одержаний відвар для харчування не використовувати.
3. Вимочування в 1 % розчині аскорбінової кислоти. Це допоможе зменшити вміст нітратів на 36-58 %.
4. Соління і квашення овочів. На 4-й день вміст нітратів починає падати і на 18-й день дана сполука майже не визначається.
5. Приготовлені зі свіжих овочів салати споживайте відразу, оскільки перетворення менш шкідливих нітратів в більш небезпечні нітрити може

відбуватися у процесі окислення нарізаних і заправлених овочів в холодильнику.

6. Нітратні сполуки чудово знешкоджуються лимонним або гранатовим соком, на їх основі можна готувати заправки для салатів або додавати їх у воду для замочування овочів та фруктів.

Крім того, має значення і місце де купуються продукти.

Безпечна продукція – це та продукція, яка пройшла ветеринарно-санітарну експертизу, має експертний висновок і реалізується в місцях санкціонованої торгівлі. Державні лабораторії ветеринарно-санітарної експертизи на агропродовольчих ринках здійснюють дослідження овочів і фруктів на вміст нітратів та в разі виявлення невідповідностей така продукція в реалізацію не допускається.

Саме тому 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 повинні 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.
- з обережністю застосовуйте в сільському господарстві та приватному секторі добрива.



Виконуючи вказані рекомендації, Ви зможете уникнути неприємних наслідків від частування свіжими овочами та фруктами!

**Бережіть себе і своїх рідних!!!**

Новоукраїнське районне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Кіровоградській області