

Нитраты-опасно ли это?



Нитраты-это соли азотной кислоты в небольших количествах они не опасны так как не относятся к ядовитым веществам и в минимальном количестве существуют практически в каждом продукте, которые мы употребляем в пищу.

В чем же опасность нитратов? Вредное воздействие нитратов на организм человека заключается в их способности преобразовываться в нитриты. Именно нитриты по-настоящему опасны для организма человека и могут нанести неисправимый вред, как прямой так и косвенный (способствуя образованию других вредных веществ, например, нитрозаминов, обладающих канцерогенной активностью). Нитрозамины имеют сверхвысокую токсичность и считаются в 30 раз более опасными чем нитраты.



Нитрозамины способствуют развитию патогенной кишечной микрофлоры, которая выделяет в организм человека ядовитые вещества токсины, в результате чего идет интоксикация т.е. отравление организма.

При длительном поступлении нитратов в организм человека (пусть даже в незначительных дозах) уменьшается количество йода. Что приводит к увеличению щитовидной железы. Установлено, что нитраты влияют на возникновение раковых опухолей в желудочно-кишечном тракте у человека. Нитраты способны вызывать резкое расширение сосудов, в результате чего повышается кровяное давление.



Различные огородные культуры по разному накапливают нитраты: **Больше всего накапливают нитраты листовая зелень (шпинат, петрушка, лук, кинза, сельдерей и другие) и зеленые культуры (листовые и кочанные салаты, спаржа, листовая капуста). Из прочих овощей - свекла, белокочанная капуста, кабачки.** В сущности, это объяснимо, ведь азот необходим в первую очередь для формирования зеленой массы, то есть именно листы. На содержание нитратов в сельхозпродукции кроме состава почвы и вносимых азотных удобрений влияет множество факторов - температура, влажность и освещение (при низких значениях этих параметров концентрация нитратов увеличивается), времени внесения азотных удобрений(в конце развития растений удобрения вредны), вид и сорт растения (его корневая система), спелость овощей(молодые овощи содержат больше нитратов, чем зрелые) и даже наличие сорняков (запущенность посадок).

В тепличных овощах нитратов больше, чем в грунтовых.

По способности аккумулировать нитраты (в расчете на 1 кг)сельхозпродукция делится на 3 группы:

Высокое содержание нитратов (до 5000 мг) содержит вся салатная зелень, листовая капуста, укроп, шпинат, петрушка, зеленый лук, сельдерей, кинза, свекла, редис, белокочанная капуста, арбузы;

Среднее содержание нитратов (300-600 мг) содержит морковь, огурцы, кабачки. тыква, редька. цветная капуста;

Низкое содержание нитратов (10-80 мг) содержит картофель репчатый лук, перец, томаты, чеснок, фрукты и ягоды.

Для безопасности питания, нам надо знать в какой части растений нитраты концентрируются больше всего. Обычно это те части, по которым максимально идет движение сока:

- для зелени-это черенки растений;
- для огурцов, кабачков и тыкв- место прикрепления плода к стеблю;
- в капусте наиболее вредны кочерыжка, верхние листья и прожилки;
- для моркови, томатов и перца-сердцевина;
- для свеклы и картофеля-кожура;
- для арбуза и дыни-мякоть под коркой.



Поэтому безжалостно отрезайте теоретически опасные части этих продуктов, чтобы защитить себя и свою семью от излишнего попадания вредных веществ.

Максимальное накопление нитратов при созревании плодов. Поэтому незрелые овощи могут содержать нитратов больше. Чем достигшие нормальной уборочной зрелости. Следует отметить, что у нитратов ежедневно попадающих в организм человека. 70% поступает с овощами, 20% - с водой и 65 с мясом и консервированными продуктами.

Допустимое суточное потребление нитратов для человека не должно превышать 5 мг на 1 кг массы тела, т.е. не более 350 мг в сутки для человека массой 70 кг.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» проводит лабораторные исследования продуктов питания, повышенное содержание нитратов было найдено в таких продуктах как свекла столовая, огурцы тепличные, по остальным продуктам в пределах нормы.

Рекомендации населению для уменьшения содержания нитратов:

- 
- 
- Обязательно мыть овощи перед приготовлением пищи Это снижает количество нитратов на 20%-30% ;
 - Удалить перед употреблением части. Которые содержат высокое количество нитратов;
 - Замачивать овощи на длительное время (за 2 часа в воду переходит до 60% нитратов);
 - При бланшировании, тушении и жаренье содержимое нитратов в готовых кушаньях уменьшается на 10%;
 - При варке овощи гораздо лучше класть в холодную воду без соли. Солить к концу варки. Соотношение вода, овощи должно быть 3:1. Слив первый отвар, можно дополнительно снизить количество нитратов.;
 - Хранить овощи и плоды надо в холодильнике, т.к. при температуре +2 °С невозможно превращение нитратов в более ядовитые вещества-нитраты;
 - Чтобы уменьшить содержание нитратов в организме человека надо в достаточном количестве использовать в пищу витамин С (аскорбиновую кислоту) и витамин Е. т.к.. они снижают вредное воздействие нитратов и нитритов;

➤ Салаты следует готовить непосредственно перед их употреблением и сразу съесть, не оставляя на потом.

Общеизвестно, что самое дорогое у человека-это его здоровье, которое невозможно купить и которое во многом зависит от правильного питания. Недаром существует пословица «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, чем ты болеешь».