

НИТРАТЫ. ПОЛЬЗА И ВРЕД.

Когда мы заботимся о своем здоровье, то стараемся употреблять в пищу больше натуральных продуктов — овощей, фруктов и зелени. Проблемы начинаются тогда, когда мы вынуждены покупать фрукты и овощи, выращенные не на своем огороде. Не секрет, что коммерческие продукты щедро удобряются пестицидами, нитратами. Это обеспечивает их защиту от вредителей, грибков и сорняков. Но для нашего здоровья такие продукты могут быть опасны.



Что такое нитраты? Нитраты – это соли азотной кислоты, которые используются для удобрения почвы с целью ускорить созревание овощей и фруктов, получить большой урожай. Азот в виде азотных удобрений (в частности, нитратов или их еще называют селитрами) способствует активному росту и развитию растений,

повышению их урожайности.

Обратная сторона этих преимуществ заключается в том, что нитраты имеют свойство накапливаться в сельскохозяйственной продукции и вместе с пищей попадать в организм человека, превращаясь в процессе пищеварения в нитриты. Это опасно тем, что понижается способность крови переносить кислород. Кроме того, нитриты могут превращаться в опасные канцерогены. Нитраты в чрезмерном количестве также негативно влияют на сердечно-сосудистую и нервную систему, у беременных женщин представляют угрозу для эмбриона

Как обезопасить себя?

Существуют достаточно простые и доступные способы снизить содержание нитратов в употребляемых продуктах. Вот что рекомендуют специалисты.

1. Покупать зелень и овощи «по сезону». То есть, в то время, когда они вызревают в той местности, где вы проживаете. В полностью созревшей сельскохозяйственной продукции содержится нитратов меньше.

2. Овощи и фрукты перед употреблением необходимо мыть и чистить. Нитраты накапливаются в них неравномерно. В огурцах,



например, — с обеих концов овоща. В зелени – в черенках и наружных листьях. В капусте самая «подозрительная» часть – кочерыжка. А в моркови – сердцевина. Стебли зелени лучше также отрезать и в пищу не использовать.

Что же касается рекомендации тщательно мыть овощи, хотя ее и дают в общем числе советов борьбы с нитратами, в сущности, эта мера скорее направлена на то, чтобы смыть с поверхности овощей и фруктов другие вредные вещества и загрязнения, которые могли попасть на нее во время транспортировки. Если овощи и фрукты созревают после сбора, их обрабатывают химическими веществами для сохранения товарного вида – их, естественно, тоже лучше смывать.

Мыть овощи и фрукты необходимо тщательно, под проточной водой. Если есть возможность, воспользуйтесь специальными средствами (но проследите, чтобы на этикетке было четко указано, что оно предназначено для мытья пищевых продуктов).

3. Варить овощи и сливать воду. При варке рекомендуется первую воду сливать после того, как она закипела. Важно помнить, что вместе со сливаемой водой теряются минеральные вещества и витамины. Здесь приходится выбирать, что для вас важнее: витамины или пониженное содержание нитратов.

4. Хранить овощи и фрукты недолго и при пониженной температуре. Низкая температура не дает нитратам превращаться в нитриты, которые и причиняют вред здоровью (что может произойти при комнатной температуре, особенно в жаркое время года случае под действием микроорганизмов). Соблюдение сроков хранения также очень важно.

Чтобы избежать образования нитритов, овощи на хранение закладывают чистыми и сухими, без механических повреждений. Чистота – значит малое количество микроорганизмов, сухость ограничивает перемещение микробов, отсутствие повреждений затрудняет питание микробов из клеток растений, в том числе переработку нитратов. Однако не все овощи хорошо хранятся после мытья.

Если вы видите, что овощи или фрукты потеряли свежесть, стали вялыми, начали портиться, лучше их в пищу не употреблять.

Для приготовления свежесжатых соков обязательно вымочите фрукты/овощи в нескольких водах по 10-15 минут. Выпивать сок нужно сразу по причине того, что нитраты очень быстро переходят в нитриты. Овощные салаты нужно готовить в дозах, которые вы в состоянии съесть за 1 раз. Недопустимо длительное хранение измельченных овощей, т.к. образование нитратов в них ускоряется благодаря деятельности микроорганизмов. При варке и тушении капусты, свеклы,

кабачков, моркови не закрывайте посуду крышкой – дайте нитрозоаминам удалиться с паром. Снизить риск от употребления нитратов можно, принимая соки и продукты с высоким содержанием витамина С.

Везде есть свои плюсы и минусы: некоторые методы обработки овощей и фруктов способствуют потере витаминов и полезных веществ. Поэтому оценивайте потенциальный риск от нитратов и пользу от витаминов.

Допустимая суточная норма нитратов для человека - 325 мг. Концентрация нитратов в продуктах, особенно выращенных с применением удобрений, довольно высока. Поэтому превысить норму очень легко, например, съев 300 г. салата из ранней капусты с зеленью.

Для оперативной оценки количества нитратов в свежих овощах, фруктах и даже мясе в домашних условиях можно использовать нитрат-тестер. Это довольно-таки компактное устройство, которое с легкостью помещается в кармане, а значит, всегда может быть под рукой во время совершения вами покупок. Точность нитрат тестера конечно же нельзя сравнивать с точностью лабораторных исследований. Использовать ли его, пусть каждый решает сам.

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.