

ОБЕРЕЖНО НІТРАТИ!!!

Весняний авітаміноз вимагає свіжих овочів та фруктів. Але, на жаль, такі товари з магазину більше мають негативний вплив на організм, ніж приносять користі. Тож варто це усвідомлювати і робити вибір, або взагалі не споживати їх до сезонної появи, або вживати усіх можливих заходів для зменшення нітратів у плодах.

З приходом весни на ринках та в продуктових крамницях починається справжній «овочево-фруктовий бум», адже втомлений від авітамінозу організм, прагне поповнити запаси вітамінів. Тож нам до нестями хочеться похрумтіти свіженьким огірочком, поласувати червонощоким помідором чи приготувати салат з великою кількістю свіжої зелені. Дещо пізніше до «молоденьких» овочів приєднуються перші фрукти: черешні, полуниці, суниці. Ми купуємо це все, їмо самі й годуємо своїх дітей, хоча знаємо, що такі плоди містять більше нітратів, ніж корисних речовин.

Довідково: нітрати — це солі азотної кислоти. Ці речовини потрібні для нормального розвитку рослин, тому вони засвоюються ними з ґрунту, навіть якщо їх навмисно «не підгодовували» добривами. Якщо ж виробник щедро здобрив ґрунт, щоб пришвидшити ріст та дозрівання городини, рослини, зазвичай, накопичують нітрати «про запас», причому у досить великих кількостях.

Вживання «нітратних» продуктів може викликати серйозні проблеми

Самі по собі нітрати не становлять загрози для людини, проблема в тому, що, потрапляючи в наш організм, вони трансформуються в нітрити, які є небезпечною отрутою. В крові того, хто спожив багату на нітрати продукцію, знижується здатність еритроцитів переносити кисень, що ускладнює «дихання» органів і тканин, а у немовлят спричиняє кисневе голодування мозку. Тому питна вода із завищеним вмістом нітратів практично щороку призводить до смерті малюків. Дуже небезпечно вживання нітратів і для вагітних жінок, оскільки вони проникають через плацентарний бар'єр та негативно впливають на плід.

Крім того, нітрати зменшують вміст вітамінів у їжі та порушують обмін речовин. Якщо ж вони досить довго «атакують» організм (навіть у невеликих дозах), то збільшується щитоподібна залоза, розвивається хронічна нітратна інтоксикація. Більше того, нітрити можуть утворювати високотоксичні сполуки — нітрозаміни, що належать до канцерогенів прямої дії та вражають шлунково-кишковий тракт.

Характерні симптоми нітратного отруєння, зазвичай, проявляються через 4—6 годин після вживання забрудненої ними продукції чи води: нудота, задуха, посиніння шкіри і слизових оболонок, діарея. Це часто супроводжується загальною слабкістю, головокружінням, запамороченням, болями у потиличній частині, тахікардією. При тривалому вживанні забруднених нітратами води та овочів розвивається хронічна нітратна інтоксикація, яка провокує цілий ряд захворювань.

До речі, якщо рослини вирощували при поганому освітленні, низьких температурних режимах і недостатній вологості, а саме так можна охарактеризувати умови у більшості теплиць, де з метою економії площ, овочі висаджують дуже щільно, нітратів у них накопичується

більше, ніж зазвичай. До того ж, їх щедро підживлюють добривами.

Різні овочі по-різному накопичують нітрати. Як правило, цих речовин дуже багато у листі салату, буряках, кропі, петрушці, шпинаті, редисці та зеленій цибулі. Дещо менше, але все одно доволі багато їх і у кольоровій капусті, кабачках, ріпі, редьці, білоголовій капусті, моркві та огірках. І зовсім мало — в брюсельській капусті, горосі, квасолі, соловому перці, картоплі, помідорах, ріпчастій цибулі, фруктах та ягодах. Щодо продуктів тваринного походження, то нітрати можуть міститися в молоці, оскільки це один із шляхів виведення їх із тваринного організму. В меншій кількості вони зустрічаються в м'ясі. Проте, нітрати і нітриги додають у готову м'ясну продукцію з метою поліпшення її споживчих властивостей і для тривалішого зберігання (особливо в ковбасні вироби).

Будьте обачними!

Отже, аби уникнути нітратного отруєння, необхідно споживати перші овочі та фрукти з великою обережністю. В ідеалі краще купувати їх у торговельних точках, де Вам зможуть показати протоколи лабораторних випробувань на вміст нітратів, адже лише за зовнішнім виглядом та смаковими властивостями багату на нітрати городину не розпізнаєш. Науково-дослідний випробувальний центр ДП «Полтавастандартметрологія» має технічну можливість визначати вміст нітратів у питній воді та харчовій продукції та проводить подібні дослідження на замовлення підприємств та фізичних осіб.

Питна вода, забруднена нітратами, смертельно небезпечна для дитячого організму, а особливо для дітей у перші місяці життя. Тож, якщо Ви не проводили лабораторного дослідження вмісту своєї криниці, ні в якому разі не використовуйте цю воду для приготування сумішей та кашок для немовлят. При кип'ятінні нітрати не лише не зникають, як думає дехто, а навпаки, активно перетворюються в небезпечні нітриги. Навіть якщо рівень нітратів у воді зашкалює, вона може бути чистою, прозорою, без сторонніх запахів, присмаку та видимих домішок і зазвичай, приємна на смак.

Забруднена нітратами городина, хоча й апетитніша на вигляд, ніж звичайна, зрідка все ж «видає» себе навіть за зовнішніми ознаками. Так, зелень, яку штучно змушували швидко рости, часто має листя неприродного інтенсивного темно-зеленого кольору, іноді з синім відтінком. Якщо взяти такий пучок вертикально, він схилиться набік, незважаючи на наявність міцного стебла.

Звертайте увагу на «хвостики» у овочів і «ніжки» у зелені — у «перегородованої» нітратами продукції вони — підсохлі. Наявність великих, але недозрілих

плодів теж свідчить про те, що високі дози нітратів стимулювали їх швидке зростання, а ось дозріти «вітамін» не встигає. З цієї ж причини «нітратні» овочі не пахнуть або мають дуже слабкий запах. А ось якщо це запах металу, то сумнівів немає — хімії в них в надлишку. Помідори з нітратами можна запримітити по кольору серединки: якщо він значно світліший за шкірку, майже 100%, що перед вами «порушник».

Пам'ятайте, вміст нітратів в овочах можна зменшити завдяки кулінарному обробленню, звичайно, якщо воно доречне. Наприклад, промивання водою та механічна очистка овочів знижує вміст нітратів на 10%. Замочування їх у чистій від нітратів воді у співвідношенні 1:10 не менше ніж на годину, зменшує вміст цих речовин на 25—30%.

Вам вдасться знизити концентрацію нітратів, якщо Ви проварите овочі у великій кількості води та зіллете отриманий відвар. А найефективнішим способом є вимочування плодів в однопроцентному розчині столової солі й аскорбінової кислоти протягом доби, це дозволить знизити вміст нітратів майже на 90%.

Соліть і заквашуйте овочі. Вже на четвертий день вміст нітратів у них починає знижуватись.

А ось нетерплячим поласувати саме свіжою городиною, можна порадити перед вживанням обов'язково видаляти найбільш «нітратні» її частини. Так, до прикладу, в листі петрушки й кропу нітратів удвічі менше, ніж у стеблах. В капусті найбільше нітратів у верхніх листках, качані й прожилках листя. На поверхні моркви шкідливих речовин на 80% менше, ніж усередині, а в огірках і редисці навпаки: верхній шар містить шкідливих речовин більше, ніж внутрішній. Тому в цих овочах обов'язково слід зрізати частину біля хвостика і шкірку. В столового буряка видаляйте верхівку та корінь. Також повністю зрізайте позеленілі частини картоплі та моркви, оскільки в них міститься отруйна речовина — соланін.

При передозуванні нітратів, як і при будь-якому отруєнні, рекомендують перш за все очистити шлунок та вжити достатню кількість сорбентів. Для швидкого виведення нітратів із організму необхідно пити багато рідини. Дещо нейтралізують їх згубну дію лимонна та аскорбінова кислоти.

Городникам, які хочуть виростити ранні овочі самотужки, слід подбати про щедрий полив (нітрати легко вимиваються, тому після поливу або дощу їх меншає). Крім того, овочам потрібен час, щоб «переробити» нітрати. Тому якщо Ви не змогли обійтися без добрив, збирайте врожай якомога пізніше після підживлення.

Випробувальний центр харчової продукції ДП «Полтавастандартметрологія» має технічну можливість проводити випробування продукції на вміст нітратів.

*А. В. Миронова, генеральний директор,
«Полтавастандартметрологія», м. Полтава*