



Після зими хочеться свіжих овочів та зелені; помідорів, огірків, цибулі, кропу та петрушки, ранньої капусти, редиски, що зараз є на базарах.

Тепличні та ґрунтові овочі не тільки відрізняються за своїми смаковими якостями, але і за хімічним складом. У битві за тепличний урожай, окремі господарства та приватні особи для якнайшвидшого дозрівання овочів використовують добрива та стимулюючі речовини. Чим вища концентрація цих речовин, тим небезпечнішим стає продукт для вашого здоров'я.

Дослідженнями доведено, що саме овочі є основним харчовим джерелом нітратів – 70-80% нітратів харчових продуктів надходить з овочами.

Допустима добова доза (ДДД) нітратів для дорослої людини встановлено на рівні 5 мг/кг/добу, а для дітей раннього віку — 2,5 мг/кг/добу. ДДД для дітей молодших вікових груп становить: для дітей 6-12 місяців — 45 мг/добу, для дітей 1-3 років — 56,88 мг/добу, для дітей 4- 6 років — 141,25 мг/добу.

Нітрати - це неорганічні водорозчинні солі азотної кислоти. Самі собою вони нешкідливі для людини, але небезпеку становлять отруйні продукти їх обміну – нітрити і нітрозаміни.

Безпосереднім джерелом нітратів для рослин є азотні добрива, поза цим, залишки цих

речовин знаходяться у ґрунтових водах та водоймищах, які використовуються для зрошення та поливу. Рівень накопичення нітратів в овочах коливається в широких межах і залежить від виду, сорту, умов вирощування рослин, дози внесення азотних добрив, фізико-хімічних властивостей ґрунту, погодно-кліматичних умов, зрошення, використання пестицидів, але найзначнішим чинником є збільшення вмісту нітратів в ґрунті унаслідок унесення азотних добрив.

Найбільш схильні до накопичення азотистих сполук зелень: петрушка, кріп і ін..., а також коренеплоди: чорна редька, редис, буряк, в меншій мірі морква. Відносно мало накопичують нітрати томати, картопля. Проміжне положення займають огірки і білокачанна капуста. Ранні овочі (з коротким вегетаційним періодом) містять нітратів більше, ніж пізні. Як правило, концентрація нітратів в овочах захищеного ґрунту (теплиці) більша, чим в овочах відкритого ґрунту.

Допустимі норми нітратів визначають згідно Державних гігієнічних правил і норм «Регламент максимальних рівнів окремих забруднюючих речовин у харчових продуктах» №368 від 13.05.2013 року, якими передбачено нормативи для ранніх та тепличних овочів в два рази більше ніж звичайні овочі.

Тривале надходження значних доз нітратів з харчовими продуктами в організм людини — впливає на нього негативно. Встановлено, що нітрати підвищують вміст метгемоглобіну в крові за рахунок чого розвивається метгемоглобінемія, порушується окисне фосфорилування, вуглеводний і білковий обмін речовин, викликають інші патологічні зміни.

Шкідливі для здоров'я є не самі нітрати, а продукти їхнього окислення — нітрити, які утворюються безпосередньо в організмі під впливом мікрофлори шлунково-кишкового тракту. До групи ризику, в першу чергу, потрапляють люди, і особливо діти, зі зниженою кислотністю шлункового соку та хворі на гастрит з пониженою кислотністю — у цих груп населення процес іде більш інтенсивно. Більше того, нітрити можуть утворювати високотоксичні сполуки — нітрозаміни, які належать до канцерогенів прямої дії та вражають шлунково-кишковий тракт.

Процеси кулінарної обробки впливають на вміст нітрозосполук. Очистка, миття та вимочування овочів і фруктів зменшують вміст нітратів на 5-15%. Під час відварювання овочів до 80% нітратів і нітритів переходить у відвар (з картоплі – 80%, капусти – 60-70%,

моркви – 40-60%, буряків – 90-40%), а під час бланшування гарячою водою втрачається 10-50% нітратів. Крім того, термічна обробка інактивує ферменти і припиняє відновлення нітратів і утворення нітритів. Це свідчить про те, що застосування раціональних способів кулінарної обробки може значно зменшити вміст нітратів і нітритів в овочах та продуктах їх переробки.

Щоб не стати жертвою нітратів у ранніх овочах – звертайтеся до спеціалістів, які зможуть надати вам офіційний протокол проб дослідження харчових продуктів з результатами вимірювань.

Допомогти вам точно визначити кількість нітратів у овочах та фруктах може лабораторія ДУ «Черкаський обласний лабораторний центр МОЗ України» (м.Черкаси, вул. Волкова, 3).

Не зловживайте ранніми овочами і фруктами!
Бережіть себе і будете здорові!