



Сьогодні ринки і магазини переповнені кавунами та динями, хоча традиційний сезон для них починається на початку серпня. Через зміну клімату, нераціональне застосування пестицидів та агрохімікатів кавуни та дині масово дозрівають в усіх регіонах України і з'являються на полицях магазинів та на ринках уже на початку липня.

Кавуни і дині, які доспіли на початку липня можуть містити усередині всю різноманітність нітратів, пестицидів, важких металів і навіть радіонуклідів. Вживання ранніх баштаних овочів з такими «добривами» навіть у абсолютно здорової людини може спровокувати гостре отруєння, гострі кишкові інфекції, розлади шлунково-кишкового тракту та ін..

Чим вища концентрація цих речовин, тим небезпечнішим стає продукт для вашого здоров'я.

Дослідженнями доведено, що саме овочі є основним харчовим джерелом нітратів – 65-70% нітратів харчових продуктів надходить з овочами та ягодами.

Допустима добова доза нітратів для дорослої людини встановлено на рівні 5 мг/кг, а для дітей раннього віку — 2,5 мг/кг.

Нітрати - це неорганічні водорозчинні солі азотної кислоти. 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.

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 окремо як для кавунів так і для динь.

Норматив для кавунів становить 60 мг/кг, для динь – 90 мг/кг сирої маси.

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.

Найбільша кількість нітратів концентрується у шкірці і за три сантиметри від неї. Тому людям, які страждають від кишково-шлункових захворювань або мають хвору печінку, а також дітям раннього віку лікарі радять їсти тільки серединку – в ній нітратів удвічі або навіть втричі менше.

Існує декілька простих правил при купівлі баштанних, дотримання яких вбереже вас від отруєння:

- споживач має право вимагати у продавця документи, які підтверджують лабораторні дослідження на безпечність даного продукту;
- ні в якому разі не можна купувати розрізані кавуни, тому що вони можуть містити не тільки велику кількість нітратів, а й бактеріальні забруднення, що може призвести до отруєння;
- споживати баштанні овочі по сезону, тоді вони будуть корисними і ризик отруїтися буде набагато меншим. Для динь і кавунів це буде серпень-вересень;
- купувати тільки у відведених для цього місцях, де є відповідні документи та місця для зберігання та реалізації баштанних овочів.

Щоб не стати жертвою нітратів у ранніх баштанних овочах – звертайтеся до спеціалістів, які зможуть провести визначення нітратів кавунів, динь та інших овочів і надати вам офіційний протокол вимірювань.

Допомогти вам в цьому питанні також може ДУ «Черкаський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України», який знаходиться за адресою вул. Волкова, 3, м. Черкаси, 18005.

Не зловживайте ранніми баштанними овочами!

Бережіть себе і будете здорові!