



З настанням весни прилавки торгових рядів на ринках і в супермаркетах майорять ранньою рослинною продукцією. І цілком природно, що нам хочеться урізноманітнити свій раціон свіжими овочами та фруктами. Однак, «вітамінна бомба», якої так прагне наш організм, може виявитись не зовсім безпечною для здоров'я, особливо це стосується тепличних та ранніх овочів з коротким вегетаційним періодом.

Тепличні та ґрунтові овочі відрізняються не тільки за своїми смаковими якостями, але й за хімічним складом. У битві за тепличний урожай багато господарників для найшвидшого його дозрівання використовують у значній кількості доступні азотовмісні мінеральні добрива, стимулюючі речовини, що призводить до накопичення в овочах нітратів.

Відповідно до норм Всесвітньої організації охорони здоров'я та Міністерства охорони здоров'я України, допустима добова доза нітратів для дорослої людини становить 5 мг на 1 кг ваги, для дітей раннього віку (до трьох років) – 2,5 мг на 1 кг ваги.

Наднормоване надходження нітратів в організм людини призводить до утворення метгемоглобіну і, як наслідок, до кисневого голодування.

У нормі в організмі людини в крові 1-2% гемоглобіну, який знаходиться у формі метгемоглобіну. Якщо ця величина перевищує 10%, спостерігаються клінічні прояви гіпоксії (задуха), 30-40% – викликає аноксію (смерть).

Нітрати також негативно впливають на організм людини, зокрема можуть викликати порушення обміну речовин та гормональних процесів, стимулюють онкозахворюваність тощо.

Ось чому дітям раннього віку та вагітним жінкам взагалі забороняється вживати ранні овочі та фрукти, а хворим на хронічні захворювання серцево-судинної, ендокринної систем необхідно споживати їх з обережністю, виважено ставитись до загального нітратного навантаження організму.

Купуючи свіжі овочі та фрукти на ринку, обов'язково треба поцікавитися у продавця про наявність документа щодо лабораторних досліджень, де зазначається вміст нітратів та їх допустима норма відповідно до сезону вирощування.

Максимально допустимі рівні нітратів у ранніх овочах, фруктах та ягодах регламентовані Державними гігієнічними правилами і нормами «Регламент максимальних рівнів окремих забруднюючих речовин у харчових продуктах», які затверджені наказом Міністерства охорони здоров'я України від 22.05.2020 р. № 138.

До речі, у таких ранніх ягодах, як полуниці, черешні, вишні, абрикоси, нітрати природно

знаходяться в мінімальних кількостях, тому в них не нормується вміст нітратів і вони відповідно не підлягають лабораторним дослідженням. Ці ягоди можна вживати, не турбуючись щодо нітратного навантаження.

Фахівці ДУ «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» радять при споживанні ранніх овочів дотримуватися наступних зовсім нескладних правил:

1. Якомога далі відтягніть вживання ранніх овочів, наближаючи їх до сезону природного дозрівання. Таке «утримання» істотно знизить вплив на організм нітратів та інших шкідливих речовин, що потрапляють із ранніми овочами.

2. Пам'ятайте, що не всі овочі однаково накопичують нітрати, в одних їх більше, а в інших – менше. Найбільше схильні до накопичення нітратів листові капуста, салат, зелена цибуля, кріп, шпинат. На другому місці – цвітні капуста, огірки, броколі, кабачки, селера, морква, білокачанна капуста. Найменш небезпечні бобові, картопля, солодкий перець, брюссельська капуста, помідори і ріпчаста цибуля.

3. Не зберігайте ранні овочі довго, навіть у холодильнику. При зміні температури та тривалому зберіганні нітрати швидко перетворюються на більш токсичні сполуки – нітрити.

4. Перед приготуванням «молодого» борщу або інших овочевих страв варто трохи проварити овочі в невеликій кількості води, потім цю воду злити і вже на свіжій готувати страву. Пам'ятайте, що найбільше накопичення нітратів у шкірці й біля «хвостиків», а в капусті – у верхніх листках і в качані. Обов'язково видаляйте жовту серцевину з червоного помідора.

5. Збагачуйте свій щоденний раціон сезонними фруктами, ягодами та овочами! Необхідно знати, що сезонні овочі людський організм сприймає найкраще. Регулярне вживання таких продуктів зменшує ризик захворювань серцево-судинної системи, покращує загальнообмінні процеси в організмі.

Довідково:

Державна установа «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» з-поміж інших лабораторних досліджень проводить дослідження вмісту нітратів у ягодах, фруктах та овочах, а також питній воді. Кошують ці дослідження від 100 (овочі-фрукти) до 250 (питна вода) грн.

Сподіваємось, що ця інформація буде сприяти зміцненню вашого здоров'я.