

Впродовж року прилавки торгових рядів на ринках і в супермаркетах наповнені різноманітною городиною. Однак, «вітамінна бомба», якої так прагне наш організм, може виявитись не зовсім безпечною для здоров'я, особливо це стосується тепличних та ранніх овочів та овочів з коротким вегетативним періодом.

Тепличні та ґрунтові овочі не тільки відрізняються за своїми смаковими якостями, але й за хімічним складом. У битві за тепличний урожай, багато господарств для найскорішого дозрівання овочів використовують мінеральні добрива, а не органічні та стимулюючі речовини, що призводить до накопичення в ранніх овочах нітратів.

Чим вище концентрація нітратів, тим небезпечнішим стає продукт для нашого здоров'я.

Відповідно до норм ВООЗ, допустима добова норма нітратів для дорослої людини становить 5 мг на 1 кг ваги, для дітей раннього віку (до трьох років, а я вважаю до шести років) 2,5 мг на 1 кг ваги.

Нітрати – це небезпечні хімічні сполуки. Наднормоване надходження нітратів в організм людини призводить до утворення метгемоглобіну, і як наслідок, порушення харчування киснем тканин.

В нормі в організмі людини в крові 1-2% гемоглобіну, що знаходиться у формі метгемоглобіну. Якщо ця величина перевищує 10%, спостерігаються клінічні прояви гіпоксії, 30-40%- викликає анемію.

Встановлено, що нітрати мають фактори ослаблення організму, порушення обміну речовин та гормональних процесів, супровідні патологічні стани, стимулюють онкозахворюваність. Відомо, що нітрати розглядають, як попередників високо канцерогенних нітрозосполук.

Ось чому дітям до трьох років та вагітним жінкам взагалі забороняється вживати ранні

овочі та фрукти, а іншим необхідно споживати їх вміру.

З метою охорони здоров'я людини, особливо дітей, від негативного впливу нітратів, необхідно виважено відноситися до нітратного навантаження. На жаль наша Державна установа «Черкаський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України» не має наглядової функції, та не має права відбирати овочі та фрукти у господарників з метою визначення вмісту нітратів, що унеможливорює володіння ситуацією з нітратного навантаження на організм та розроблення відповідних профілактичних заходів.

Купуючи свіжі овочі та фрукти на ринку, покупець обов'язково повинен попросити в продавця надати документ про лабораторні дослідження, де зазначається вміст нітратів та їх допустима норма відповідно до сезону вирощування.

Регламентом передбачені наступні максимальні рівні нітратів в ранніх овочах: огірки 300 мг/кг, у листові овочах (салат, кріп, петрушка)- 3000мг/кг, томати –150 мг/кг, зелена цибуля - 800 мг/кг, капусти 900 мг/кг. Щодо перших фруктів – полуниці, черешні та вишні нітрати в них не нормуються.

При споживанні ранніх овочів важливо дотримуватися нехитрих і зовсім нескладних правил. Перше з яких - якомога далі відтягнути прийом ранніх овочів, наближаючи їх до сезону природного дозрівання. Таке «утримання» істотно знизить вплив на організм нітратів та інших шкідливих речовин, що потрапляють з ранніми овочами. Необхідно знати, що сезонні овочі найкраще сприймає людський організм,

Не всі овочі однаково накопичують нітрати, в одних їх більше, а інші менш небезпечні. Найбільше схильні до накопичення азотистих сполук листові капуста, салат, зелена цибуля, кріп, шпинат. На другому місці цвітні капуста, огірки, брокколі, кабачки, селера, морква, білокачанна капуста. Найменш небезпечні бобові картопля, солодкий перець, брюссельська капуста, помідори і ріпчаста цибуля.

При купуванні ранніх овочів слід пам'ятати:

- Надійніше купувати ранні овочі в магазинах. Там продукцію приймають від виробників. Продукція супроводжується документами про якість та безпечність харчових продуктів, зокрема про вміст нітратів.

-Слід знати, що овочі мають певний стандарт. Чим більше відхилення від стандарту, тим більше в овочах накопичується нітратів.

-Вся зелень (кріп, шпинат, петрушка) і огірки повинні бути темно-зеленого кольору. Обріз коренів зелені повинен бути свіжим, а огірки твердими і мати тонку шкірку.

-Вибирайте легку і не дуже тверду молоду капусту з яскраво-зеленими блискучими листями і вологим, свіжим обрізом.

- Плоди редису повинні бути не дуже великими, але твердими і рівномірно забарвленими без темних і жовтих плям.

- При виборі болгарського перцю необхідно звертати увагу на чашечку (вона повинна бути зеленою) і мати свіжий обріз.

Як зменшити шкідливий вміст нітратів:

- Перед вживанням і приготуванням ретельно мийте овочі, видаляйте позеленілі частини (картопля, морква).

- Після миття замочіть овочі на 15-20 хвилин у холодній воді, злийте воду і замочіть ще раз.

- В таких овочах, як огірки, бажано очищати шкірку, а також зрізати плодоніжки і

хвостики. Це стосується не лише огірків, а й ранньої моркви, буряка.

- Стебла зелені (петрушка, кріп та ін) накопичують більше нітратів, ніж гілочки, тому їх вживати в їжу не рекомендується.

- При тепловій обробці рівень нітратів знижується на 60-80%. Але відвар рекомендується злити.

- Не зберігайте овочі довго навіть у холодильнику — при зміні температури і довгому зберіганні нітрати швидко перетворюються на нітрити.

- Готуйте на один раз і, ні в якому разі, не зберігайте нарізані овочі і салати в холодильнику.

Слід пам'ятати, що найбільше нітратів - в серцевині або качані плода. Тому жорсткі ребра капусти, розташовані біля кочережки, краще в салат не додавати. Обов'язково видаляйте жовту серцевину з червоного помідора. Безпечніше для вашого організму і очищений огірок або яблуко.

Перед приготуванням «молодого» борщу, господиням варто трохи проварити овочі в невеликій кількості води, потім цю воду злити, і вже на свіжій готувати страву. Пам'ятайте, що найбільше скупчення нітратів у шкірці й біля «хвостиків», а в капусті – у верхніх листках і в качані.

Заради Вашого здоров'я не нехтуйте корисними порадами!