**Нітрати в ранніх овочах.**

Весна... На полицях магазинів та на ринках з’являється все більше апетитних овочів. Ми вже скучили за цими свіжими продуктами це і вітаміни, яких дуже бракує нашому організму. І все було б добре, якби не одне але – нітрати, які є майже у всіх овочах.

До того ж, ранні овочі, особливо тепличні, містять набагато більше цих речовин, ніж пізні. Тому потрібно бути обережними.

З кожним роком все менше і менше овочів і фруктів – екологічно чисті. Що ж це – «нітрат», як захиститися від нітратів, і наскільки вони можуть бути небезпечні?

Нітрат – це сіль або ефір азотної кислоти, який застосовується в якості добрива та у виробництві. Нітрати забезпечують ріст рослин, але завелика їх кількість, яка накопичується в овочах, а потім потрапляє в організм людини, шкодить здоров’ю.

Основною причиною росту продукції рослинництва є інтенсивне застосування незбалансованих за живильними речовинами мінеральних добрив. Неправильне зберігання, недотримання прийнятих норм витрат, строків внесення в ґрунт можуть зумовити накопичення в ґрунті, а потім і в продуктах рослинного походження надмірної кількості нітратів.

Овочі і фрукти є основним джерелом надходження до організму людини нітратів (70-90 % від загальної кількості), гранично допустимі рівні вмісту яких детерміновані видом та сортом рослинної сировини, способом вирощування, термінами збору врожаю тощо. Різні овочі здатні по-різному накопичувати нітрати. До високого (1000-7000 мг/кг) рівня накопичення нітратів належать: зелень (салат, шпинат, рукола, кріп, петрушка, щавель, кінза), а також листова капуста, зелена цибуля, редис, буряк; до середнього (200-600 мг/кг): картопля, капуста, морква, огірок, перець, кабачок, гарбуз, редька, хрін; до низького (80-100 мг/кг): бобові, помідор, цибуля, диня, кавун, деякі фрукти. Разом з тим, нітрати нерівномірно накопичуються в різних частинах овочів.

Шкідливі для здоров’я є не самі нітрати, а їх продукти окислення – нітрити, що утворюються, як під дією високих температур (кип’ятіння), так і безпосередньо в організмі під впливом мікрофлори шлунково-кишкового тракту. Нітрити добре всмоктуються в шлунково-кишковому тракті, швидко попадають в кров і розносяться по всьому організму, саме тому при надходженні в організм людини нітратів в дозах, які перевищують допустимі, виникає клінічна картина отруєння. Щодо безпечної для людини дози, однозначно відповісти на це запитання важко. Все залежить від індивідуальних особливостей людського організму.

Повністю убезпечити свій організм від вживання нітратів споживач не зможе, бо вони є майже у всіх овочах, фруктах та зелені. Проте вони небезпечні у надмірних кількостях, тому потрібно стежити за тим, що ви споживаєте і скільки.

Нітратні сполуки чудово знешкоджуються лимонним або гранатовим соком, на їх основі можна готувати заправки для салатів або додавати їх у воду для замочування овочів та фруктів.

Безпечна продукція – це та продукція, яка пройшла санітарно-гігієнічну експертизу, має експертний висновок і реалізується в місцях санкціонованої торгівлі.

Купуючи овочі та фрукти:

* поцікавтеся у продавців наявність супровідних документів, що засвідчують їх походження, безпечність та якість;
* не купуйте овочеву продукцію на стихійних ринках;
* купуйте овочі та фрукти натурального вигляду: вони не повинні бути надмірно великі, надзвичайно яскравого забарвлення, блищати, ніби відполіровані;
* під час купівлі овочів майте на увазі, що мінімальний вміст нітратів частіше буває в овочах середнього розміру;
* з обережністю застосовуйте в сільському господарстві та приватному секторі добрива.

Санітарно-гігієнічною лабораторією Рогатинського відділу Івано-Франківського районного відділу ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ» кваліфіковано проводиться дослідження овочів та фруктів на вміст нітратів.

Бережіть своє здоров’я і здоров’я рідних!

Фельдшер-лаборант санітарно-

гігієнічної лабораторії Рогатинського

відділу ІФ РВ ДУ «Івано-Франківський

ОЦКПХ МОЗ»

Марія Ковба