Нітрати в продуктах рослинництва. Їх вплив на здоровʼя людини.

Для початку, давайте з’ясуємо: що таке нітрати та звідки вони беруться?

Нітрати — солі азотної кислоти, яких дуже багато в навколишньому середовищі, наприклад у ґрунті або воді. Азот, поряд з фосфором і калієм, становить основу харчування рослин, у тому числі і овочів.

Нітрати входять до складу багатьох добрив, наприклад калійної селітри (нітрат калію), кальцієвої селітри (нітрат кальцію), аміачної селітри (нітрат амонію) і т.п., також їх багато і в продуктах гниття органічних речовин, промислових та комунально-побутових відходах. Вони здатні накопичуватись у воді і продуктах харчування.

Нітрати від природи є у всіх овочах, ягодах та фруктах. Вони були й будуть, навіть коли людство повністю відмовиться від будь-яких добрив.

В організмі людини частина нітратів згодом легко виводиться, інша частина утворює нешкідливі, а іноді навіть корисні з’єднання. Але за певних умов нітрати можуть відновлюватися в солі азотистої кислоти, створюючи нітрити, які, в свою чергу, перетворюють гемоглобін у метгемоглобін, що не здатний переносити кисень, доставляючи їх до клітин і тканин. У результаті може розвитися кисневе голодування тканин і організму в цілому. Одночасно в крові зростає вміст молочної кислоти, холестерину і лейкоцитів, знижується кількість білків.

Нітрати також впливають на обмін речовин та зменшують вміст вітамінів у їжі. Навіть у невеликих дозах вони можуть також стати причиною збільшення щитовидної залози, послаблення захисних систем організму, виникнення раку та інших захворювань.

Безпечною добовою дозою нітратів, що надходять в організм дорослої людини разом з їжею, є 5 мг на 1 кг ваги тіла.

Червоточини на фруктах, світлий наліт на них, а також товста шкірочка в апельсинів і лимонів свідчать про наявність у них надлишкового вмісту нітратів. А при здрібнюванні і перетиранні овочів нітрати починають активно перетворюватися в нітрити.

Основні симптоми отруєння нітратами: синюшність обличчя, губ, видимих слизових оболонок, головний біль, підвищена втомлюваність, зниження працездатності, задишка, серцебиття.

Ознаки отруєння проявляються через 1-6 годин після надходження нітратів в організм. В легких випадках переважно відмічаються сонливість та загальна депресія. Гостре отруєння розпочинається з нудоти, блювоти, проносу. При цьому знижується артеріальний тиск, частішає дихання, з’являється головний біль, шум у вухах, слабкість, судоми м’язів обличчя, порушується координація рухів. У важких випадках та при відсутності медичної допомоги це може закінчитися втратою свідомості, комою та смертю.

Позбутися нітратів у овочах та фруктах повністю неможливо та й недоцільно – разом з ними "гинуть" і вітаміни. А ось зменшити їхню кількість все-таки можна. Первинна обробка рослинних продуктів, тобто зняття зеленого листя, що покриває качани, видалення качану з капусти, товстих стебел листя зелені, дрібних коренів буряка та моркви, обрізання огірка з обох кінців – дозволяє знизити вміст нітратів на 20-30%. Промивання водою та механічна очистка продуктів знижує вміст нітратів на 10%.

Замочування овочів та фруктів у чистій воді у співвідношенні 1:10 протягом не менше 1 години зменшить вміст нітратів в них на 25-30%. Бланшуйте і відварюйте овочі у великій кількості води. Сам відвар вживати не можна, оскільки саме в нього і перейшли шкідливі речовини. Його необхідно зливати одразу після закінчення готування, тому що при охолодженні частина нітратів повертається в овочі. Соліть і заквашуйте овочі. На четвертий день вміст нітратів починає падати, а на 18 день вони майже не визначаються. Також, перед вживанням високонітратної їжі, можна прийняти аскорбінову кислоту або випити фруктовий сік, що в більшості випадків повністю запобігає утворенню нітритів.

**Шановні громадяни, для збереження Вашого здоров’я - купуючи овочі, цікавтесь у продавців наявністю документів, що засвідчують їх походження, якість та безпечність:**

* На продукцію, вирощену у тепличних господарствах – посвідчення про якість, декларація виробника;
* На продукцію, що реалізується на ринках, – експертний висновок лабораторії ветсанекспертизи, де конкретно зазначаються фактичні рівні нітратів, їх норми;
* На імпортні овочі – висновки державної санепідекспертизи, сертифікати відповідності.

**Не купуйте овочеву продукцію на стихійних ринках, де відсутні системи контролю.**

Нажаль, і свої домашні яблучка, огірочки чи капуста не гарантують відсутність в них надлишку нітратів, тому суворо дотримуйтесь інструкцій по застосуванню добрив при їх вирощуванні.

**Виконуючи вказані рекомендації, Ви зможете уникнути неприємних наслідків від частування свіжими овочами та фруктами!**

Фельдшер-лаборант санітарно-

гігієнічної лабораторії Рогатинського відділу ІФ РВ ДУ «Івано-Франківський

ОЦКПХ МОЗ»

Ковба Марія