



Після зими хочеться свіжих овочів та зелені: томатів, огірків, цибулі – перо, кропу, петрушки, капусти та інших ранніх овочів, що є зараз в торговій мережі та на базарах.

Ранні овочі не тільки відрізняються за смаковими якостями, а і за хімічним складом. У битві за високий урожай ранніх овочів господарники та приватні особи для якнайшвидшого дозрівання овочів використовують доступні азотміські добрива та стимулюючі речовини. Чим більше застосовують таких речовин, тим більш небезпечним стає продукт для здоров'я людини.

Основним шкідливим чинником в ранніх овочах є нітрати.

Нітрати - неорганічні водорозчинні солі азотної кислоти. Вони характеризуються досить широким спектром токсичної дії, яка полягає в тому, що частково відновлюються до нітритів (більш токсичних) і при надходженні в кров викликають метгемоглобінемію, за рахунок пригнічення активності ферментних систем, які беруть участь у процесах тканинного дихання. Крім того встановлено, що з нітратів в присутності амінів можуть утворюватись N-нітрозаміни, які проявляють канцерогенну активність. При вживанні високих доз нітратів з харчовими продуктами, а також питною водою, через 4 – 6 годин проявляються характерні симптоми нітратного отруєння: нудота, задуха, посиніння шкіряних покривів та слизових оболонок, діарея. Це часто супроводжується загальною слабкістю, головокружінням, запамороченням, болями у потиличній частині, тахікардією. Перша допомога при отруєнні нітратами – ретельне промивання шлунку, вживання активованого вугілля, сольових проносних речовин, свіже повітря, у складних випадках негайна госпіталізація.

Перше місце по накопиченню нітратів займає рукола – 7000 мг/кг, схильними до накопичення нітратів є листові овочі (салат, шпинат, щавель, капуста салатна, петрушка, селера, кінза, кріп, тощо), концентрація нітратів в яких становить до 3000 мг/кг. Томати накопичують 400 мг/кг, цибуля – перо - 800 мг/кг, капуста білокачанна - 900 мг/кг, огірки 300 мг/кг.

І хоча нітрати, навіть при значних перевищеннях нормативних значень дуже рідко спричиняють гострі отруєння, проте мають надзвичайно токсичний вплив на організм людини.

У вагітних жінок нітрати можуть спричинити викидні і мертвонародження, а у чоловіків негативно впливають на функцію сім'яників, тобто можуть бути однією з причин безпліддя.

Особливо небезпечними нітрати є для дітей раннього віку ( від 0 до 3 – х років), з чим безпосередньо пов'язано, що діти в два рази чутливіші до токсичної дії нітратів ніж дорослі, в яких виникає таке захворювання, як метгемоглобінемія.

Необхідно зазначити, що діти до 6 – ти років також потребують уваги, щодо надходження нітратів в їх організм.

Допустима добова доза (далі ДДД) нітратів для дорослої людини встановлена на рівні 5 мг/кг/добу, а для дітей раннього віку 2,5 мг/кг/добу. ДДД для дітей молодших вікових груп становить: 6 – 12 місяців - 45 мг/добу, 1 – 3 роки - 56,88 мг/добу, 4 – 6 років - 141,25 мг/добу.

При використанні в харчуванні ранніх овочів слід пам'ятати: надійніше їх купувати за наявності висновку державної санітарно – епідеміологічної експертизи або протоколу досліджень лабораторії, яка атестована на право проведення лабораторних досліджень визначення нітратів.

Основними методами зменшення концентрації нітратів в ранніх овочах є процеси кулінарної обробки:

- очистка, миття та вимочування овочів зменшують вміст нітратів на 5 – 15 %;
- відварювання овочів до 80 % нітратів переходять у відвар ( картопля - 80 %, капуста – 60-70 %, морква 40 – 60 %, буряки 40 – 90 %);
- бланшування гарячою водою 10 – 15 %.

Слід пам'ятати, що нітрати навіть при високих концентраціях не змінюють органолептичні властивості овочів (смак, запах, зовнішній вид тощо). Єдиним дієвим методом дізнатись, щодо показників безпечності та якості овочів є проведення лабораторних досліджень.

Визначити показники безпечності та якості овочів можна в лабораторії ДУ "Черкаський обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України" за адресою: 18005, м. Черкаси, вул. Волкова, 3, (тел. 35-75-67 Мухіна Анжела Олександрівна).

Низькі ціни та висока якість досліджень приємно Вас здивують!