***Чинники, що впливають на накопичення нітратів у продуктах харчування***

**Нітрати** - це неорганічні водорозчинні солі азотної кислоти. Самі собою вони нешкідливі для людини, але небезпеку становлять отруйні продукти їх обміну – нітрити і нітрозаміни.



Безпосереднім джерелом нітратів для рослин є азотні добрива, поза цим, залишки цих речовин знаходяться у ґрунтових водах та водоймищах, які використовуються для зрошення та поливу. Рівень накопичення нітратів в овочах коливається в широких межах і залежить від виду, сорту, умов вирощування рослин, дози внесення азотних добрив, фізико-хімічних властивостей ґрунту, погодно-кліматичних умов, зрошення, використання пестицидів, але найзначнішим чинником є збільшення вмісту нітратів в ґрунті унаслідок внесення азотних добрив.

Найбільш схильні до накопичення азотистих сполук зелень: петрушка, кріп та ін., а також коренеплоди: чорна редька, редис, буряк, в меншій мірі морква. Відносно мало накопичують нітрати томати, картопля. Проміжне положення займають огірки і білокачанна капуста. Ранні овочі (з коротким вегетаційним періодом) містять нітратів більше, ніж пізні. Як правило, концентрація нітратів в овочах захищеного ґрунту (теплиці) більша, чим в овочах відкритого ґрунту.

При невеликому споживанні нітратів з їжею, вони не накопичуються, легко і швидко виводяться з організму, але якщо їх багато, то:

* Нітрати сприяють розвитку патогенної кишкової мікрофлори, яка виділяє в організм людини токсини, в результаті чого відбувається отруєння організму.
* Нітрати знижують вміст вітамінів в їжі, які входять до складу багатьох ферментів, а через них впливають на всі види обміну речовин.
* При тривалому надходженні нітратів в організм людини зменшується кількість йоду, що призводить до збільшення щитовидної залози.

**Як захиститися від нітратів**

Знижується кількість нітратів при термічній обробці овочів (мийці, варінні, смаженні, тушковані і бланшуванні).

Так, при вимочуванні - на 20-30%, а при варінні на 60-80%. У капусті - на 58%, в столовому буряку - на 20%, в картоплі - на 40%. При цьому слід пам'ятати, що при посиленій мийці і бланшуванні овочів у воду йдуть не тільки нітрати, а й цінні речовини: вітаміни, мінеральні солі.Щоб знизити кількість нітратів в старих бульбах картоплі, її бульби слід залити 1 % - ним розчином кухонної солі. При цьому слід пам'ятати, що картопляний відвар в їжу використовувати не можна, тому що при варінні нітрати переходять у відвар. При приготуванні пюре з картоплі краще використовувати кип'ячене молоко, а не воду, в якій варилася картопля.

Так як нітратів більше в шкірці овочів і плодів, то їх (особливо огірки і кабачки) треба очищати від шкірки, а у пряних трав треба викидати їх стебла і використовувати тільки листя.

Зберігати овочі і плоди треба в холодильнику, тому що при температурі + 2 С неможливо перетворення нітратів в більш отруйні речовини - нітрити. Щоб зменшити вміст нітритів в організмі людини треба в достатній кількості використовувати в їжу вітамін С (аскорбінову кислоту) і вітамін Е, тому що вони знижують шкідливий вплив нітратів і нітритів. Салати слід готувати безпосередньо перед їх вживанням і відразу з'їдати, не залишаючи їх зберігається, тому що відбувається накопичення нітратів. Краще споживати сезонні овочі.

**І на завершення.**

Як уберегти  себе від шкідливої хімії? Намагайтеся купувати овочі по сезону і тільки в дозволених для торгівлі місцях. Там існує ймовірність, що продукти перевірені. При покупці віддавайте перевагу тільки свіжим, зрілим овочам. Відмовлятися від ранньої зелені неможливо. Однак, можна не купувати парникові овочі, почекати поки з'явиться грунтова продукція, або  вирощувати зелень у себе на підвіконні цілий рік.

**Вибирати Вам. Будьте здорові!**

Завідувач

санітарно-гігієнічної лабораторії

Надвірнянського районного відділу О.Втерковська