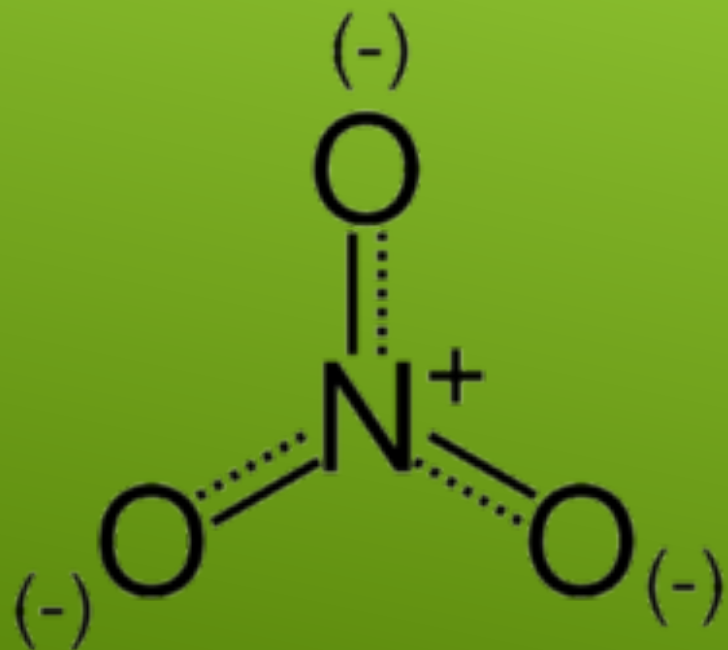


Проблема вмісту нітратів в продуктах харчування



Нітрати - це солі азотної кислоти HNO_3 , тверді, добре розчинні у воді речовини. Нітрати життєво необхідні рослинам — без них неможливий їхній нормальний ріст і розвиток. Однак неконтрольоване використання азотних добрив (в Україні близько 20 млн. т. на рік) призвело до накопичення необмеженого рівня їх у продуктах рослинного походження.





Рослинні продукти



М'ясні продукти



Джерела

Молоко



Ковбаси

Шляхи попадання в людський організм

Основна маса нітратів потрапляє в організм людини з консервами і свіжими овочами (40-80% добової кількості нітратів)



Незначна кількість нітратів потрапляє з хлібо-булочними виробами, фруктами, молочними продуктами (1%)



Нітрати надходять з водою, яка є одним з основних умов нормального життя



Також нітрати можуть надходити через лікарські препарати і тютюн



Частина нітратів може утворитися в організмі людини при обміні речовин



ВПЛИВ НІТРАТІВ НА ЛЮДСЬКИЙ ОРГАНІЗМ

- ▶ Нітрати можуть пригнічувати активність імунної системи організму;
- ▶ небезпечні нітрати для немовлят;
- ▶ Нітрати сильно впливають на виникнення ракових пухлин в шлунково-кишковому тракті.



СПОСОБИ ЗМЕНШЕННЯ НІТРАТІВ

- ▶ **очистка від шкірки овочів і фруктів;**
- ▶ **термічна обробка овочів; консервування;**
- ▶ **зберігання овочів і фруктів в холодильнику;**
- ▶ **використання в їжу вітамінів С і Е;**
- ▶ **ретельне промивання овочів водою**



ЯК РОЗПІЗНАТИ – ЧИ Є НІТРАТИ?

- ▶ Існує два способи розпізнати нітрати в овочах: власними силами і за допомогою спеціальних лабораторій. Для того щоб самотійно виявити нітрати слід знати деякі особливості нітратних овочів.
- ▶ По-перше, не вибирайте великі плоди овочів, так як «гіганти» найчастіше виявляються до межі напхані нітратами.
- ▶ По-друге, звертайте увагу на властивий даному овочу запах, він повинен бути і не слабким і не яскраво вираженим.
- ▶ По-третє, звертайте увагу на зовнішній вигляд овочів, особливо на їх кольори.
- ▶ По-четверте, при виборі овочів врахуйте, що чим важче плід, в порівнянні з плодами такого розміру, тим менше в ньому міститься нітратів.
- ▶ По-п'яте, ніколи не купуйте овочі не першої свіжості, у них вміст концентратів явно буде більше, ніж у більш свіжих, а також не зберігайте їх довгий час, за винятком картоплі.

