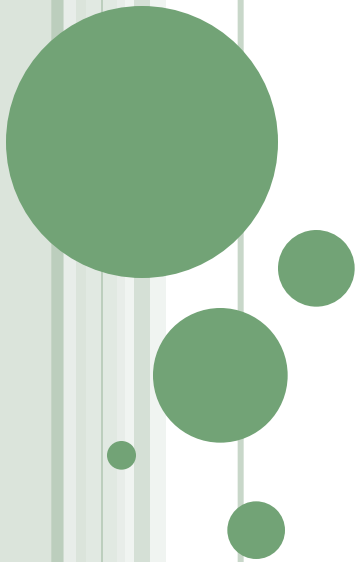


ПРЕЗЕНТАЦІЯ НА ТЕМУ :
«НІТРАТНІ ДОБРИВА В
ПРОДУКЦІЇ СГ. ЇХ ВПЛИВ НА
НАШЕ ЗДОРОВ'Я»



НІТРАТИ ТА НІТРИТИ

Нітрати

Нітрати — це солі азотної кислоти, які широко використовуються як мінеральні добрива в сільському господарстві, а також у промисловості. Крім того, нітрати є природним продуктом кругообігу азоту в біосфері та головною формою неорганічного азоту в ґрунті.

Нітрати не є токсичними.

Нітрити

Нітрити дуже шкідливо впливають на організм людини. Вони перетворюють **гемоглобін** у **метгемоглобін**, що не здатний переносити кисень, доставляючи їх до клітин і тканин. У результаті може розвинути **кисневе голодування** тканин і організму в цілому. Одночасно в крові зростає вміст **молочної кислоти**, **холестерину** і **лейкоцитів**, знижується кількість білків. Особливо шкідливі нітрати для дітей і вагітних жінок.



ЯКІ Ж ОЗНАКИ ГОСТРОГО ОТРУЄННЯ НІТРАТАМИ?

- Виражена синюшність шкіри та слизових оболонок (дуже рідко може бути різка блідість);
- різка загальна слабкість, сонливість, (у дітей неспокійна поведінка);
- запаморочення голови, сильні головні болі, потемніння в очах;
- задишка;
- порушення координації;
- зниження артеріального тиску, збільшення частоти серцевих скорочень;
- у важких випадках – судоми, втрата свідомості, коматозний стан.



ПРИ ТРИВАЛОМУ ВЖИВАННІ ЗАБРУДНЕНОЇ НІТРАТАМИ ВОДИ І ОВОЧІВ РОЗВИВАЄТЬСЯ ХРОНІЧНА НІТРАТНА ІНТОКСИКАЦІЯ. У ВАШОМУ ОРГАНІЗМІ ВИНИКАЄ ЦІЛИЙ РЯД ПОРУШЕНЬ :



- підвищується концентрація метгемоглобіну крові — більше 2%, а це спричинить кисневе голодування органів і тканин;
- можливий розвиток хронічних гастритів, виразкової хвороби, захворювань печінки і жовчовидільних шляхів;
- дистрофічні зміни в серцевому м'язі;
- захворювання і порушення функції нирок;
- порушення зі сторони нервової і серцево-судинної систем: дратівливість, швидка втомлюваність, зниження працездатності та розумової активності тощо;
- нітрати також сприяють розвитку алергічних хвороб;
- особливо небезпечна дія нітратів в період вагітності, оскільки вони можуть спричинити загрозу переривання вагітності і бути причиною вроджених вад розвитку у немовлят.



Механізм дії нітратів на серцево-судинну систему






ІСТОТНИМ ДЖЕРЕЛОМ НІТРАТІВ
МОЖЕ БУТИ **ПИТНА ВОДА**. КІЛЬКА
МІЛЬЙОНІВ ЛЮДЕЙ В 14 КРАЇНАХ
ЄВРОПИ ВЖИВАЄ ВОДУ З
ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ НІТРАТІВ.
ВОДА ШАХТНИХ КОЛОДЯЗІВ В
УКРАЇНІ ЧАСТО МІСТИТЬ НІТРАТІВ
БІЛЬШЕ НІЖ 50 МГ/Л.

**ЯКЩО НІТРАТІВ БІЛЬШЕ НІЖ
50 МГ/Л, ТО ВОДА НЕ ПОВИННА
ВИКОРИСТОВУВАТИСЬ ЯК ПИТНА,**
ОСОБЛИВО В ХАРЧУВАННІ
МАЛЕНЬКИХ ДІТЕЙ, У ЯКИХ
МЕНША КИСЛОТНІСТЬ ШЛУНКУ,
ТОМУ НІТРАТИ
ТРАНСФОРМУЮТЬСЯ У НІТРИТИ,
ПРОНИКАЮТЬ КРІЗЬ СЛИЗОВУ
ОБОЛОНКУ КИШОК У КРОВ, ДЕ
УТВОРЮЄТЬСЯ **МЕТГЕМОГЛОБІН.**

Таблиця 1. Вміст нітратів у воді відкритих і закритих джерел водопостачання України, мг/л

Області	Відкриті водойми	Закриті джерела водопостачання
Вінницька	9,6	198,6
Волинська	—	62,0
Ворошиловградська	5,8	186,0
Дніпропетровська	52,7	205,3
Запоріжська	—	—
Житомирська	5,2	—
Івано-Франківська	20,4	90,7
Київська	—	45,5
Кримська	15,3	—
Кіровоградська	—	38,3
Львівська	17,4	38,3
Миколаївська	9,9	136,1
Одеська	13,8	68,7
Рівенська	4,0	38,4
Тернопільська	0,5	34,1
Хмельницька	53,6	26,0
Херсонська	7,2	126,4
Черкаська	9,1	74,8
Чернівецька	15,6	58,8
В середньому	14,1	79,4





□ 80 % нітратів надходять до організму людини з харчовими продуктами, в основному з рослинними.

ЧИ МОЖЛИВО УНИКНУТИ НЕБЕЗПЕЧНОЇ ДІЇ НІТРАТІВ?



ЯКЩО У ВАШІЙ ПИТНІЙ ВОДІ ВМІСТ
НІТРАТІВ ПЕРЕВИЩУЄ ДОПУСТИМУ
НОРМУ (45 МГ/Л), НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ
ЇЇ ДЛЯ ПИТТЯ ТА ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ,
ОСОБЛИВО ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ ДІТЕЙ ТА
ВАГІТНИХ ЖІНОК!



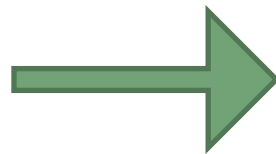
НЕ ВЖИВАЙТЕ РАНИХ ПАРНИКОВИХ ОВОЧІВ, НА ЯКИХ З'ЯВИЛАСЬ ГНИЛЬ АБО ЦВІЛЬ, ОСКІЛЬКИ НІТРАТИ В ТАКИХ ОВОЧАХ В БІЛЬШІЙ МІРІ І СКОРІШЕ НАБИРАЮТЬ ІЩЕ ТОКСИЧНІШОЇ ФОРМИ — НІТРИТІВ.




ЗБАГАТИТИ РАЦІОН БІЛКАМИ ТВАРИННОГО ТА РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ (НЕЖИРНІ СОРТИ М'ЯСА, РИБА, ЯЙЦЯ, СИР, СОЯ) ДЛЯ СТИМУЛЯЦІЇ ФЕРМЕНТНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ТА КОМПЕНСАЦІЇ АНТИТОКСИЧНИХ ВИТРАТ




- ▣ **Обмежити вживання простих вуглеводів** (кондитерські вироби та хліб з муки вищого сорту, цукор, цукерки) і **компенсувати їх в раціоні за рахунок натуральних вуглеводів** (меду, фруктів, сухофруктів, овочів);






ОБМЕЖИТИ ВЖИВАННЯ
ТВАРИННИХ ЖИРІВ ЗА РАХУНОК
РОЗШИРЕННЯ ОБ'ЄМУ І
АСОРТИМЕНТУ ЖИРІВ
РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ:
СОНЯШНИКОВОЇ, ОЛИВКОВОЇ,
ЛЛЯНОЇ, РИСОВОЇ ОЛІЙ



ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ
ЕВАКУАТОРНОЇ ТА
МОТОРНОЇ ФУНКЦІЙ
ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО
ТРАКТУ ВЖИВАТИ ХЛІБ З
МУКИ ГРУБОГО ПОМЕЛУ
ТА ХАРЧОВІ ВОЛОКНА
ПШЕНИЧНИХ




ДЛЯ НОРМАЛІЗАЦІЇ МІКРОБНОГО
СПЕКТРУ ШЛУНКОВО-
КИШКОВОГО ТРАКТУ ВЖИВАТИ
КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ,
ЖИВІ ЙОГУРТИ, БІОКЕФІР,
РЯЖАНКУ ТОЦО, А ОСОБЛИВО
ТІ, ДО СКЛАДУ ЯКИХ ВХОДЯТЬ
БІФІДО- ТА ЛАКТОБАКТЕРІЇ



ДЛЯ ЗБАГАЧЕННЯ
ОРГАНІЗМУ ВВЕСТИ ТАКІ
ПРОДУКТИ, ЩО МІСТЯТЬ
ПРИРОДНІ РОСЛИННІ
АНТИОКСИДАНТИ,
ВІТАМІНИ ТА
МІКРОЕЛЕМЕНТИ





□ Виключити з харчування дітей ранні тепличні овочі, що, як правило, містять значно підвищені дози нітратів та нітритів

РЕАКЦІЇ
НІТРОЗУВАННЯ
ЗАПОБІГАЄ ВІТАМІН
С, ТОМУ, ЩОБ
ЗНИЗИТИ РИЗИК
НЕГАТИВНОГО
ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'
Я ЦЕЇ ПРОДУКЦІЇ,
ПОТРІБНО
СПОЖИВАТИ ОВОЧІ
ТА ЗЕЛЕНЬ, БАГАТІ
НА ЦЕЙ ВІТАМІН



СЛІДКУЙТЕ ЗА СВОЇМ ХАРЧУВАННЯМ
І ТОДІ ВИ ЗМОЖЕТЕ ЗАПОБІГТИ
ПАГУБНОЇ ДІЇ НІТРАТІВ І ЗБЕРЕГТИ
СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'Я
БЛИЗЬКИХ!



ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ!

