

ОБЕРЕЖНО: НЕБЕЗПЕКА НІТРАТІВ У ВЕСНЯНИХ ПРОДУКТАХ

З настанням весни на прилавках магазинів і ринків з'являється велика кількість свіжих овочів, зелені та фруктів. Однак разом із користю для організму ранні продукти можуть нести і приховану загрозу - **надмірний вміст нітратів**.



Що таке нітрати та чому вони небезпечні?

Нітрати - це солі азотної кислоти, які широко застосовуються в сільському господарстві як добрива для підвищення врожайності. У помірних дозах вони не становлять загрози для здоров'я, проте їх надлишок у продуктах харчування може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям.

Надмірне споживання нітратів може призвести до:

- порушень роботи серцево-судинної системи;
- головного болю, запаморочення та слабкості;
- розладів шлунково-кишкового тракту;
- зниження рівня гемоглобіну та розвитку метгемоглобінемії (кисневого голодування клітин);
- підвищеного ризику розвитку онкологічних захворювань.

Які продукти найчастіше містять нітрати?

Овочі та зелень, вирощені в тепличних умовах із використанням великої кількості добрив, мають найбільший ризик перевищення норми вмісту нітратів. Особливо це стосується:

- салату, шпинату, кропу, петрушки, зеленої цибулі;
- огірків;
- помідорів;
- моркви, редиски, буряка;
- капусти;
- кавунів і динь (особливо ранніх).

Ознаки надлишку нітратів у продуктах

- занадто яскравий або неприродний колір;
- гіркуватий або неприємний присмак;
- водяниста структура;
- відсутність характерного аромату для певного продукту.

Як знизити ризик потрапляння нітратів в організм?

Вибирайте сезонні продукти - купуйте овочі та зелень, що дозріли природним шляхом.

Замочуйте овочі у холодній воді на 20-30 хвилин - це дозволить знизити вміст нітратів до 30-40%.

Зрізайте шкірку та видаляйте серцевину - саме в цих частинах найвищий вміст нітратів.

Термічна обробка (відварювання, тушкування) допомагає знизити рівень нітратів на 30-50%.

Уникайте купівлі надто великих овочів - великі плоди часто містять більше добрив.

Купуйте продукти у перевірених постачальників або на сертифікованих ринках.

Що робити у випадку отруєння нітратами?

Якщо після вживання овочів або фруктів у вас з'явилися такі симптоми, як:

- нудота та блювання;
- діарея;
- слабкість, запаморочення;
- синюшність губ і шкіри;
- утруднене дихання

негайно зверніться до лікаря!

Пам'ятайте:

Здорове харчування починається з уважного вибору продуктів. Дотримуючись простих правил і віддаючи перевагу якісним сезонним овочам і фруктам, ви зможете захистити себе та свою родину від шкідливого впливу нітратів.

Будьте уважні до свого здоров'я!

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**