***Чем опасны нитраты в плодоовощной продукции.***

По данным филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах» за 2022 году на нитраты было отобрано 105 проб овощей и фруктов, в 2 из них содержание нитратов выше установленных норм (1,9 %).

Настал сезон плодоовощной продукции. Прилавки ломятся от изобилия овощей и фруктов, которые являются источниками витаминов и микроэлементов. Но будьте осторожны: многие из них содержат большое количество нитратов.

Нитраты – это соли азотной кислоты, их растения впитывают из земли как биологически необходимый элемент питания.

Нитраты попадают в наш организм с пищей, а также с водой. Опасность представляет не само содержание солей азотной кислоты в продуктах, а чрезмерное их количество в соке и мякоти овощей и фруктов.

Специалисты в России считают нормальным, если за сутки в организм попадает не более 3,7 мг нитратов на 1 кг массы человеческого тела. В иных государствах допустимые нормы несколько отличаются.

Данные соединения попадают в человеческий организм вместе с водой и пищей. Всасываясь в стенки тонкого кишечника, они попадают в кровь. Из организма нитраты выходят вместе с мочой, а у кормящих матерей попадают в молоко. При недостаточной работе мочевыделительной и пищеварительной систем вредные вещества, почти не выводятся. Точно так же происходит, когда нитратов в употребляемых продуктах особенно много.

Опасными являются нитриты, которые образуются из нитратов во время обменных процессов. Именно нитриты вступают в реакцию с гемоглобином, в результате чего образуется иное соединение – метгемоглобин. Человек начинает чувствовать симптомы отравления, если содержание метгемоглобина повышается до 30%. Организм может погибнуть, если количество данного соединения в крови дойдёт до 50%.

***Симптомы отравления нитратами***

Время проявления признаков отравления будет зависеть от того, насколько чувствителен именно ваш организм, от вашего веса, от количества ваших лет и, конечно же, от того, сколько вы съели этих овощей (фруктов).

Первые симптомы отравления-тошнота, рвота, жидкий стул. Особый признак отравления именно нитратами – увеличенная и плотная печень с болезненными ощущениями. Терапевт или врач скорой помощи по состоянию этого органа сразу определит природу отравления.

Пульс слабый, аритмичный. Снижается артериальное давление, учащается дыхание, конечности становятся холодными. Если первая помощь не будет оказана вовремя, начинает болеть голова, шумит в ушах. Мышцы лица судорожно сокращаются, движения становятся нескоординированными. Наблюдается ярко выраженная слабость. При тяжёлой форме отравления человек теряет сознание. Наблюдается угнетение психики.

***Как отличить нитратные овощи и фрукты:***

Можно оценить качественным образом безопасность сельхозпродукции. Для этого необходимо знать признаки «перекормленности» химией, характерные для каждого вида овощей и фруктов:

-Огурцы накапливают нитраты в кожице и зоне, прилегающей к хвостику. О перенасыщенности удобрениями свидетельствует темный цвет и жесткость шкурки;

-«Нитратные» томаты имеют на срезе жесткие светлые прожилки в мякоти;

-Салаты, укроп, петрушка и другие зеленые культуры, выросшие при избытке удобрений, очень долго сохраняют неестественно яркий цвет и высокую плотность листвы;

-Корнеплоды, для которых не пожалели нитратов, вырастают слишком крупными.

-У нитратных кабачков зона, прилегающая к плодоножке, имеет зеленый цвет.

***Что делать, чтобы избежать неприятностей***

Ответ на этот вопрос очевиден: стараться быть внимательным при покупке плодоовощной продукции. Кроме того, есть смысл не употреблять в пищу те части фруктов и овощей, в которых может находиться больше всего нитратов. Обычно это шкурка и зона, прилегающая к хвостику. У моркови самой безопасной считается средняя часть корнеплода. Зелень необходимо перед употреблением около часа вымачивать в холодной кипяченой воде. Бахчевые следует приобретать только в течение сезона естественного созревания (для средней полосы это август-сентябрь). У арбузов и дынь нельзя есть мякоть, расположенную близко к корке. При выборе фруктов безопаснее отдавать предпочтение отечественным яблокам и грушам. Не стоит гнаться за красотой плодов: принцип «плохое яблоко червяк не ест» в данном случае абсолютно справедлив. По поводу овощей можно сказать следующее: грунтовая продукция всегда полезнее тепличной.

Ирбитский территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области.

ФФБУЗ «ЦГиЭ в Свердловской области

в городе Ирбите, Ирбитском,

Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах.