

Весна - картофель зеленеет...



Близится весна. Плохое самочувствие весной может быть вызвано не только авитаминозом, иногда проблема кроется в позеленевшей картошке. Воздействие солнечного света вызывает в клубнях выработку соланина – токсичного соединения, которое в больших количествах может нанести вред организму.

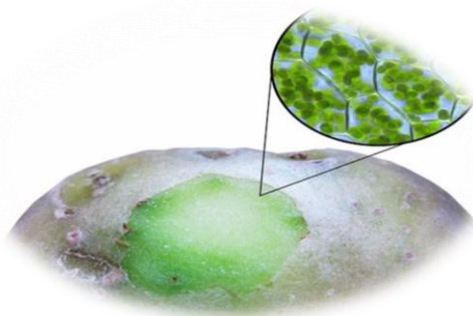
Для отравления здоровому человеку нужно съесть за раз около 2-х килограммов ядовитого позеленевшего картофеля, что довольно много. Но соланин выводится только через сутки, поэтому ежедневное употребление зеленых клубней создает кумулятивный эффект накопления токсина. Это уже намного опаснее.

Отравление соланином вызывает сонливость, слабость, головную боль и тяжесть в желудке. При высокой концентрации



появляется головокружение, першение в горле, затрудненное дыхание, тахикардия, ощущение холода в руках и ногах, рвота, судороги.

Следует помнить, что многие клубни под воздействием солнечного света накапливают соланин, но не меняют цвет. Зеленый окрас картофеля не самый надежный индикатор высокой



концентрации соланина, главное правило – хранение в темном помещении. Весной потенциально опасным является любой проросший картофель. Большинство токсинов накапливается в кожуре, поэтому очистка клубней является главной профилактикой попадания соланина в пищу. Термическая обработка не разрушает молекулы вредного вещества.

Что же делать с позеленевшей картошкой? Из позеленевшего картофеля нужно как минимум снять кожуру (слой толще, чем обычно), затем отрезать изменившую цвет мякоть и глазки. Но лучше вообще отказаться от употребления таких клубней и не давать их в корм скоту.



Позеленевшая картошка, особенно с небольшими толстыми ростками, подходит в качестве семенного материала для посадки. Соланин не влияет на урожайность и не переходит в молодые кусты.