

## Ранние овощи и фрукты — витамины или нитраты?



выращивания, злоупотребляют минеральными удобрениями, прежде всего азотными.

### Чего больше: витаминов или нитратов?

Еще лет десять назад основной причиной высокого содержания нитратов в ранних овощах называли бесконтрольное использование минеральных удобрений. Но сейчас, из-за их высокой стоимости, не каждый огородник может позволить себе эту роскошь, поэтому в большинстве случаев землю удобряют перегноем. Нитраты вредны тем, что под воздействием микрофлоры кишечника превращаются в нитриты, которые лишают гемоглобин крови способности переносить кислород, препятствуют «дыханию» клеток, в конце концов, приводят к их гибели. Даже после однократного употребления овощей с высоким содержанием нитратов может возникнуть острое отравление, при длительном — хроническая азотная интоксикация, которая иногда приводит к смерти человека.



Ранние овощи в больших количествах не стоит употреблять людям пожилого возраста, страдающим анемией, заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Если имеет место превышение **нормы нитратов в овощах и фруктах**, то особенно это опасно для будущих мам, поскольку

именно они могут быть причиной срыва беременности и появления врожденных пороков у новорожденных.

В любом случае не стоит давать ранние овощи детям. Наиболее чувствительны к избытку нитратов в овощах новорожденные и дети дошкольного возраста. В отличие от взрослых, их пищеварительная система еще не научилась бороться со многими вредными веществами. Потребление ранних овощей, может также стать причиной тяжелых инфекционных заболеваний (пищевые отравления, токсикоинфекции).

Острое отравление нитратами, как правило, проявляется уже через 4-6 часов. Его симптомы: рвота, тошнота, синюшность слизистых и кожных покровов.

При первых симптомах отравления нитратами следует попытаться очистить желудок, вызвав рвоту. Для того, чтобы полностью вывести из организма отравляющие токсины следует применять белый уголь в дозировке 2-3 таблетки 3 раза в день в течение минимум 5 дней. Также пациенту можно давать сладкий чай с лимоном, рекомендуются продукты с витамином С, глюкоза. В некоторых случаях при отравлении нитратами может понадобиться срочная госпитализация.



Стоит быть осторожными, вводя в меню блюда из ранних овощей. Надежнее совершать покупки на организованных рынках или в магазинах. Ведь за овощи, которые там продаются, несут ответственность продавец и работники лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы.



Если вы все же покупаете овощи на рынке, не стесняйтесь требовать документы, подтверждающие качество и безопасность продукции. Каждый продавец на рынке обязан исследовать свою продукцию на содержание нитратов в овощах и иметь заключение лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы рынка на продажу. В магазинах на каждую партию

овощей должны быть документы, подтверждающие качество и безопасность продукции. Помните о своем здоровье и здоровье своих родных и близких!

Пищевой продукт	Содержание нитратов в продуктах из открытого грунта, мг/кг	Содержание нитратов в продуктах из защищенного грунта (например, из теплицы), мг/кг
Картофель	250	-
Капуста	500	900
Морковь	250	400
Томаты	150	300
Лук репчатый	80	-
Лук-порей	600	800
Зеленые культуры (салат, шпинат, петрушка, щавель, кинза, укроп и т. д.)	2000	3000
Огурцы	150	400
Арбузы	60	-
Дыни	90	-
Перец сладкий	200	-
Кабачки	400	-
Виноград	60	-
Яблоки, груши	60	-