

Нитраты и Нитриты.

Содержание нитратов в продуктах питания.

Нитраты, являясь безвредными для растений, имеют повышенную токсичность для живого организма. Они пагубно влияют не только на состояние нашего организма, но также губительны и для травоядных животных.

Под воздействием ферментов нитратредуктазы нитраты преобразовываются в нитриты, которые вступают во взаимодействие с гемоглобином крови, что приводит к окислительным реакциям в нашем организме. В итоге образуется метгемоглабин, который не способен переносить кислород, в результате чего происходят нарушения в дыхании клеток.

Так же нитраты способствуют развитию микрофлоры кишечника, что приводит к попаданию в организм человека токсинов.

При отравлении нитратами усиливается сердцебиение, отдышка, возможна потеря сознания, желтеют белки глаз, увеличивается печень, возможен понос, снижение работоспособности, головные боли, боли в животе, рвота, тошнота.

Нитраты заметно снижают концентрацию витаминов,. При длительном воздействии нитратов на организм человека происходит снижение содержания йода, что приводит к увеличению размеров щитовидной железы.

При отравлении нитратами в первую очередь необходимо обильное промывание желудка, прием активированного угля, прием солевых слабительных (глауберовой и английской соли)..Естественным нейтрализатором нитратов в организме человека является зеленый чай.

Не следует увлекаться внесезонными овощами, выращенными в теплицах. Овощи, выращенные в теплицах. Овощи, выращенные в теплицах, как правило, имеют повышенное содержание нитратов и употребление их в большом количестве за один приём, могут вызвать опасное отравление.

Накопление нитратов в растениях : у капусты – в кочерыжках, у моркови- в сердцевине, у кабачков, огурцов, арбузов, дыни, картофеле – в кожуре, .у зелени, например, укропа, петрушки, салата и сельдерея накапливаются в стеблях.

Самое высокое содержание нитратов отмечается в свекле, капусте, салате, зелёном луке. Низкое содержание в репчатом луке, чесноке, томатах, перце, фасоли..

Ущерб организму причиняют не сами нитраты, а их производные нитриты.

Нитриты- соли азотной кислоты, попадающие в кровь человека двумя прямым содержанием или же с нитратами.

- Овощи перед употреблением необходимо тщательно промывать под струей чистой воды и срезать их верхушки и основания, так как основное количество нитратов содержится именно в них. Корнеплоды, а также тыкву и кабачки следует нарезать дольками и вымачивать их в воде, желательно [структурированной](#), 15-20 минут, чтобы максимально снизить концентрацию вредных примесей, так как нитраты хорошо вымачиваются и растворяются в воде.
- Такие растения, как укроп, петрушку, сельдерея и т.п, необходимо вымачивать, желательно в [структурированной воде](#), под прямым солнечным светом, например, на подоконнике в течение 2-х часов. После чего нитраты в листьях практически не обнаруживаются и зелень можно употреблять в пищу.

- Варка овощей снижает содержание нитратов на 50–80%.
- Квашение, соление и маринование овощей также уменьшает количество нитратов.
- Стоит заметить, что и при длительном хранении содержание нитратов заметно уменьшается.
- Стоит заметить, что и при длительном хранении содержание нитратов заметно уменьшается.
- Внимательно изучайте список компонентов, указанных на этикетке от производителя и выбирайте те продукты, состав которых соответствует вашим личным требованиям, предъявляемым к качеству продукции
- Для того, чтобы обезопасить себя от некачественной продукции, всего-навсего необходимо иметь в домашнем арсенале обычный бытовой нитрат-тестер, который поможет вам определить продукцию с высоким содержанием нитратов и других примесей

Врач-лаборант Ильина Ирина Анатольевна
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике-
Чувашии в г. Новочебоксарске»