

# Cik stipra inde ir nitrāti?

Šāsnedēļas kāpostu skandālā piesauktie nitrāti radīja lielu neizpratni speciālistos un bailes pārtikas patērētājos. Kas ir šie nitrāti? Atbilde ir atkarīga no tā, kas par šo jautājumu izsakās. Agronomi saka - slāpekli saturošie minerālmēsli. Zemnieki apgalvo - ražas palielinātāji. Ekologiem tā varētu būt problēma.

Bet patērētājiem? Vai tiešām inde? Kas ir nitrāti, un kas - nitrīti Ar dārzeņiem uzņemt nitrātu devu, kas būtu graužoša organismam, nav iespējams. Nelabums gan var rasties, arī caureja piemesties. Ja cilvēks uzturā ilgstoši saņem palielinātu nitrātu daudzumu, tie, izejot cauri gremošanas traktam, kaitīgi iedarbojas uz asins sastāvu. Asinīs veidojas īpašas vielas, kas neļauj saistīt no gaisa ieelpoto skābekli. Cieš centrālā nervu sistēma, cilvēks jūtas noguris. Tas var izpausties arī kā gremošanas trakta traucējumi - nelaba dūša, vemšana, caureja. Iedarbība ir līdzīga kā tvana gāzei - tiek bloķēta skābekļa piesaiste no ieelpotā gaisa. Savukārt nitrīti ir slāpekļskābes sāļi, kas izveidojas no nitrātiem gremošanas trakta mikrofloras iedarbības rezultātā tikai tādā gadījumā, ja organismā tiek uzņemts pārāk liels nitrātu daudzums. Nitrīti ir toksiski. Nitrītu toksiskās iedarbības rezultātā tiek nomākta šūnu un audu elpošana, iestājas skābekļa deficīts. Asinīs pieaug leikocītu skaits, palielinās holesterīns un pienskābes daudzums. Īpaši bīstami nitrīti ir bērniem un veciem cilvēkiem, arī tiem, kas sirgst ar sirds un asinsvadu slimībām, kā arī zarnu disbiozi. Barība augiem, nevis cilvēkiem Pirmās signāls par nitrātiem, kas satrauca speciālistu prātus, bija pirms gadiem divdesmit, kad Volgogradas apgabalā arbūzu un meloņu sezonas laikā iedzīvotāji sāka intensīvāk slimot ar gremošanas trakta traucējumiem. Cerībā uz labāku ražu lauki bija pārmēsloti ar amonija salpetra minerālmēsliem. Ķirbjaugi pret tiem ir ļoti uzņēmīgi. Nitrātu problēma Latvijā un Baltijas reģionā aktuāla agrajos dārzeņos ir tāpēc, ka nav daudz saulainu dienu. Ja siltumnīcās audzētajiem agrariem dārzeņiem - lokiem, salātiem, gurķiem, dillēm trūkst pietiekama apgaismojuma un cerībā uz labāku ražu dārzeņiem tiek dots bagātīgs slāpekli saturošs mēslojums, tas rada nitrātu uzkrāšanos dārzeņos. Cerētā vitamīnu lādiņa vietā, ēdot agros dārzeņus, kas audzēti siltumnīcās, var saņemt arī palielinātu nitrātu devu. Nitrātu uzņēmība, starp citu, atkarīga arī no šķirnes. Agrajos salātos - Pekinas, Hibīnu jeb, kā tos dēvē, 'Ķīnas kāpostos' salīdzinoši ir augstāks nitrātu daudzums nekā 'Berlīnes' vai 'Rīgas' salātos. Tāpat arī nitrātu koncentrēšanās vieta dārzeņos ir atšķirīga. Vairāk nitrātu ir lapu rozetēs pie serdes (kacena). Nitrāti koncentrējas sakņu daļā, arī mizā. Jo vairāk nitrātu pašā augā, jo tas sliktāk glabājas. 1999.gada kartupeļu raža bija kvalitatīva. Ja zemnieks grib saglabāt ražu līdz pavasarim, kartupeļus pareizi jāpārņem (nevis jāpārņem rekordražu vārdā). Pēc NVVC datiem un pārbaudēm, ļoti sabalansēti lieto mēslojumu, audzējot dārzeņus, saimniecībā Mārupe un Jēkabpils rajona saimniecībā Rītausma, no kurām veikalos arī parādās kvalitatīvi agrie dārzeņi. Augu barošanas process ir datorizēts, izaug kvalitatīva raža. Kā var tikt vaļā no nitrātiem Kad par nitrātiem neviens vēl neko nezināja, vemšanas un caureju gadījumos visu vainu novēla uz to, ka salāti vai citi agrie zaļumi nav pietiekami labi nomazgāti. Nitrāti ļoti labi šķīst ūdenī. Ja ir aizdomas, ka nitrāti ir kartupeļos, tad tie 1-2 stundas pēc mizošanas jāpārņem aukstā ūdenī. Taču tagad pavasarī nitrātu kartupeļos faktiski nav. Ja to daudzums būtu palielināts, kartupelis tik ilgi nemaz nebūtu saglabājies. Dārzeņus sagrieztā veidā var stundu paturēt 1% sāls šķīdumā. Taču nav obligāti jābūt sāls šķīdumam, tos var mērcēt ūdenī. Mērcējot gan tiek nedaudz zaudētas garšas īpašības un vērtība. Nav precīzs uzskats - jo gaišāks gurķis, jo mazāk tajā nitrātu. Gaišs gurķis var būt atradies tālāk no gaismas avota zem lapām. Nez vai tādā gurķī būs mazāk nitrātu. Gurķiem nitrāti koncentrējas miziņā un tajā daļā, kas turas pie auga ar kātiņu. Ja tiešām gribat bērnus pasargāt no iespējamajiem nitrātiem, dodiet viņiem to gurķa trešdaļu, kas atrodas tālāk no kātiņa. Vislabāk gurķi mazgāt tekošā ūdenī. Gurķu mizas uz sejas? Caur ādu nitrāti neieklūst organismā, un gurķu kosmētiskās īpašības nemazinās. Arī pēc konservēšanas, sālīšanas nitrātu daudzums ievērojami samazinās. Nomizojot, nokasot miziņu nitrātu daudzums samazinās. Bietēs nitrātu daudzums ir lielāks nekā burkānos, bet - svaigā veidā bietes netiek daudz lietotas. Savukārt kartupeļos un gurķos nitrāti ir tuvāk mizai, kāpostos - kacenam. Kā izvairīties?

Mizot biežāku mizu, neēst kāposta kacenu. Arī vitamīni kavē nitrātu un nitrītu iedarbību organismā. Regulāri lietojot vitamīnus (vai A, C un E vitamīnus saturošus produktus), tiek neutralizēta nitrātu kaitīgā ietekme. Pret nitrātu negatīvo ietekmi lieliski palīdzēs C vitamīns. Kāda ir pieļaujamā norma Nitrātu diennakts deva, par kuru vairāk ar uzturu nedrīkst uzņemt, pieaugušam cilvēkam ir 4 miligrami uz vienu kilogramu personīgā svara. Pēc Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijas mazliet vairāk - 5 mg/kg. Rēķins vienkāršs - ja sverat 70 kilogramus, tad diennaktī nedrīkst būt vairāk par 280 miligramiem nitrātu saturoša uztura. Taču, ja gribam skaitīt pavisam precīzi, tad jāņem vērā arī ūdens, ko dzeram, kvalitāte un gaiss, ko elpojam. Pilsētas centrā gaisā noteikti ir vairāk nitrātu nekā skaistā priežu mežā upes krastā. Nitrāti neuzkrājas piparos, ķiplokos, pākšaugos. Nitrātu pārbaude un pieļaujamā norma Pieļaujamās nitrātu normas dažos dārzeņos Latvijā ir stingrākas nekā Eiropas Savienības un Pasaules Veselības organizācijas noteiktās. Baltijas reģiona normatīvi ir apstiprināti, ņemot vērā iedzīvotāju ēšanas tradīcijas. Bez sertifikāta un laboratorijas analīžu rezultāta saimniecības nedrīkst nodot ražu, tirgotājiem nav tiesību pieņemt tādus dārzeņus realizācijai. Ja gribat pārbaudīt, vai nopirktajā produktā nav pārsniegta pieļaujamā nitrātu norma, tad dārzeņi jānes uz kādu sertificētu laboratoriju. Atbildi var saņemt jau pēc 15 minūtēm. Taču ar vienu salātu lapiņu būs par maz. Lai veiktu objektīvu analīzi, nepieciešami, piemēram, trīs kilogrami kāpostu. Ja negribas nest trīs galviņas, tad jāizgriež 1/4 vai 1/5 galviņas un kacens, jo kacenā nitrāti koncentrējas visvairāk. Ja mājās sīpols tiek ielikts glāzē un uz palodzes diedzēti lociņi, nitrātu tajos nebūs. Loki barosies no mātes sīpola, ūdens un saules. Tos var ēst droši. Ja tiek lietots papildmēslojums šķidrā veidā, tad gan var lociņu pārbarot. Skaistāks gan tas būs, bet arī kaitīgāks. Tāpēc, ja minerālmēslojumu instrukcijā ir teikts, ka, piemēram, jālieto viena deva uz pieciem litriem ūdens, tā arī jāievēro. Materiāla tapšanā konsultēja NVVC bioloģe Rita Teivāne, dietologs Atis Tupiņš

Avots : Diena.lv