

Насколько ядовиты нитраты ?



Нитраты, вызванные скандалом с капустой на этой неделе, вызвали большое замешательство среди профессионалов и опасения среди потребителей продуктов питания. Что это за нитраты? Ответ зависит от того, кто это говорит. Агрономы говорят - азотные удобрения. Фермеры утверждают - урожай увеличивается. Это может стать проблемой для экологов. Но для потребителей? Неужели это яд? Что такое нитраты, а что - нитриты. С овощами невозможно усвоить дозу нитратов, которая была бы разрушительной для организма. Может возникнуть тошнота и диарея. Если человек в течение длительного времени получает повышенное количество нитратов с пищей, они пагубно влияют на состав крови при прохождении через пищеварительный тракт. В крови образуются особые вещества, препятствующие вдыханию кислорода из воздуха. Страдая от центральной нервной системы, человек чувствует усталость. Также он может проявляться расстройствами желудочно-кишечного тракта - тошнотой, рвотой, диареей. Эффект похож на окись углерода - он блокирует поглощение кислорода из вдыхаемого воздуха. С другой стороны, нитриты - это соли азотной кислоты, которые образуются из нитратов в результате воздействия микрофлоры пищеварительного тракта только в том случае, если организм поглощает слишком много нитратов. Нитриты токсичны. В результате токсического действия нитритов подавляется дыхание клеток и тканей, возникает кислородная недостаточность. Количество лейкоцитов в крови увеличивается, холестерин и молочная кислота повышаются. Нитриты особенно опасны для детей и пожилых людей, в том числе с сердечно-сосудистыми заболеваниями и дисбактериозом кишечника. Пища для растений, а не для людей. Первый сигнал о нитратах, который встревожил умы специалистов, был двадцать лет назад, когда в Волгоградской области в сезон арбузов и дынь люди стали больше страдать желудочно-кишечными расстройствами. В надежде на лучший урожай поля удобряли аммиачной селитрой. Тыквы очень восприимчивы к ним. Проблема нитратов

в ранних овощах в Латвии и странах Балтии связана с тем, что здесь не так много солнечных дней. Если выращиваемые в теплицах зеленые овощи - лук, салат, огурцы, укроп - недостаточно освещены и в надежде на лучший урожай овощей вводят богатые азотом удобрения, это вызывает накопление нитратов в овощах. Вместо ожидаемого заряда витаминов, употребление в пищу ранних овощей, выращенных в теплицах, также может привести к увеличению дозы нитратов. Восприимчивость к нитратам, помимо прочего, также зависит от сорта. Ранние салаты - пекинский, хибин или, как их еще называют, «китайская капуста» - содержат относительно большее количество нитратов, чем «берлинские» или «рижские» салаты. Концентрация нитратов в овощах тоже разная. В сердцевинных розетках листьев (кацена) больше нитратов. Нитраты сосредоточены в корневой части, в том числе в коре. Чем больше нитратов в самом растении, тем хуже оно хранится. Урожай картофеля в 1999 г. был хорошего качества. Если фермер хочет сохранить урожай до весны, картофель необходимо правильно удобрить (не ради рекордной урожайности).

Процесс подкормки растений компьютеризирован, растут качественные урожаи. Как избавиться от нитратов? Когда никто ничего не знал о нитратах, в случае рвоты и диареи все винили в том, что салат или другая ранняя зелень недостаточно хорошо промывалась. Нитраты хорошо растворяются в воде. При подозрении на нитраты в картофеле, его следует замочить в холодной воде на 1-2 часа после очистки. Но сейчас весной нитраты в картофеле практически отсутствуют. Если бы их увеличили, картофель не сохранился бы так долго. Нарезанные овощи можно выдержать в 1% растворе соли в течение часа. Однако необязательно иметь солевой раствор, их можно замочить в воде. При замачивании немного теряются вкусовые качества и ценность. Точного мнения нет - чем светлее огурец, тем в нем меньше нитратов. Светлый огурец может находиться подальше от источника света под листьями. Интересно, будет ли в таком огурце меньше нитратов. В огурцах нитраты сосредоточены в кожуре и в той части, которая прилегает к растению вместе со стеблем. Если вы действительно хотите защитить детей от возможных нитратов, дайте им треть огурца, которая находится дальше от стебля. Лучше всего мыть огурцы под проточной водой. Кожура огурца на лице? Нитраты не попадают в организм через кожу и косметические свойства огурцов не снижаются. Даже после консервирования количество нитратов при засолке значительно снижается. При пилинге соскабливание кожи снижает количество нитратов. В свекле больше нитратов, чем в моркови, но свежая свекла используется мало. В картофеле и огурцах нитраты ближе к кожуре, а в капусте - к запеканке. Как избежать? При

очистке от более толстой кожуры не ешьте запеканку из капусты. Витамины также подавляют действие нитратов и нитритов в организме. Регулярное употребление витаминов (или продуктов, содержащих



витамины А, С и Е) нейтрализует вредное действие нитратов. Витамин С поможет против негативного воздействия нитратов. Какая допустимая норма? Суточная доза нитратов, которую нельзя больше принимать во время еды, составляет 4 миллиграмма на килограмм личного веса для взрослого человека. По рекомендации Всемирной организации здравоохранения чуть больше - 5 мг / кг. Счет прост - если вы весите 70 килограммов, у вас не должно быть более 280 миллиграммов нитратов в день. Однако, если мы хотим очень точно считать, мы также должны принимать во внимание качество воды, которую мы пьем, и воздуха, которым мы дышим. В воздухе в центре города определено больше нитратов, чем в красивом сосновом лесу на берегу реки. Нитраты не накапливаются в перце, чесноке, бобовых. Тестирование нитратов и допустимая норма Допустимые нормы содержания нитратов в некоторых овощах в Латвии более строгие, чем установленные Европейским Союзом и Всемирной организацией здравоохранения. Правила европейского региона утверждены с учетом традиций питания населения. Без сертификата и результата лабораторных анализов фермы не могут передавать урожай, торговцы не имеют права принимать такие овощи на продажу. Если вы хотите проверить, не превышает ли купленный продукт допустимый лимит нитратов, то овощи необходимо доставить в сертифицированную лабораторию. Вы получите ответ через 15 минут. Но одного листочка будет недостаточно. Для объективного анализа, например, нужно три килограмма капусты. Если вы не хотите носить с собой три кочана, вам нужно обрезать 1/4 или 1/5 кочанов и подвой, потому что нитраты больше всего сконцентрированы в подвое. Если дома поставить лук в стакан и на подоконнике прорастить лук, нитратов в них не будет. Луки будут питаться от материнской лампочки, воды и солнца. Их можно безопасно есть. Если вносить подкормку в жидком виде, лук можно перекармливать. Будет красивее, но и вреднее. Поэтому, если в инструкции к удобрениям указано, например, что следует использовать одну дозу на пять литров воды, это также необходимо соблюдать.

Биолог Рита Тейван, диетолог Атис Тупиньш посоветовали создать материал.

Источник: Diena.lv