

Як насолодитися ранніми овочами без шкоди для здоров'я

Термін «нітрати» стосовно овочів означає наявність солей азотної кислоти в них. Як відомо, рослини беруть з ґрунту набагато більше сполук азоту, ніж потрібно для їх розвитку. Як наслідок, синтез нітратів у рослинні білки відбувається лише частково, решта ж нітратів потрапляє в організм людини під час вживання овочів.



Потрапляючи до організму людини, нітрати перетворюються в нітрити, які блокують передачу кисню до тканин та клітин, в результаті чого настає кисневе голодування органів. Це характеризується запамороченням, підвищенням або зниженням температури, діареєю та блюванням, у важких випадках можливий діурез та запалення нирок.

Саме тому ранні овочі особливо небезпечно споживати дітям, людям літнього віку, хворим на анемію, вагітним, матерям, що годують грудьми, людям із захворюваннями серцево-судинної системи та органів дихання.

Не всі овочі однаково накопичують нітрати. Найбільш схильні до накопичення азотистих сполук листові капуста, салат, редис, зелена цибуля, кріп, шпинат. На другому місці - цвітні капуста, огірки, броколі, кабачки, селера, морква, білокачанна капуста.

Найменш небезпечні бобові, картопля, солодкий перець, помідор, ріпчаста цибуля.

Повністю позбутися нітратів в овочах неможливо, та й недоцільно - разом з ними гинуть і вітаміни. А от зменшити їх кількість можна: під час очищення, варіння, бланшування, засолювання.

Головне управління Держпродспоживслужби в Кіровоградській області радить дотримуватися наступних порад при купівлі ранніх овочів:

- Купуйте їх тільки в пристосованих торговельних точках, де продавець може підтвердити якість овочів якісним посвідченням, в якому зазначений вміст нітратів. Не слід соромитися запитати про наявність документів.
- Не здійснюйте купівлю в місцях стихійної торгівлі, адже походження та якість таких овочів невідомі.
- Піддавайте овочі термічній обробці, так знищуються шкідливі речовини.
- Ретельно мийте та очищуйте овочі перед споживанням.
- Замочуйте овочі на 15-20 хвилин, змінюйте воду 2-3 рази.
- Овочеві салати необхідно готувати безпосередньо перед вживанням.
- Обмежуйте споживання тепличних овочів дітьми, літніми чи хворими людьми.

Ці прості й водночас ефективні заходи допоможуть зберегти Ваше здоров'я та здоров'я Ваших дітей!