**Чем опасны нитраты?**

Овощи и фрукты – важный поставщик витаминов и минеральных веществ, необходимых для организма человека. Но вместе с полезными веществами в организм человека попадают и опасные, которые накапливаются в растениях и вызывают отравление организма.
Этими опасными веществами **являются нитраты.**

Само по себе присутствие нитратов в растениях – нормальное явление, т. к. они являются источниками азота в этих организмах, но
излишнее увеличение их крайне нежелательно, потому, что они обладают высокой токсичностью для человека и сельскохозяйственных животных. Нитраты, в основном, скапливаются
в корнях, корнеплодах, стеблях, черешках и крупных жилках листьев, значительно меньше их в плодах, причём больше в зеленых. Угроза попадания на прилавки торговых точек города продукции с повышенной концентрацией солей азотной кислоты велика и последствия их для населения очень серьёзны.

Нитраты способствуют развитию патогенной (вредной) кишечной микрофлоры, которая выделяет в организм человека ядовитые вещества — токсины, в результате чего идёт токсикация, т. е. отравление организма.

**Чем вредны нитраты в рационе?**

Главной причиной связанных с нитратами физиологических проблем являются метаболиты нитратов — нитриты. Нитриты, взаимодействуя с гемоглобином, образуют метгемоглобин, который не способен переносить кислород, что приводит к кислородному голоданию.

Для образования 2000 мг метгемоглобина достаточно 1 мг нитрита натрия.
В нормальном состоянии у человека содержится в крови около 2% метгемоглобина.
Если содержание метгемоглобина возрастает до 30%, то появляются симптомы острого отравления (одышка, тахикардия, цианоз, слабость, головная боль), при 50% метгемоглобина может наступить смерть.

**Отравление нитратами**

Признаки острого отравления могут возникнуть через 1—6 часов после поступления токсических доз нитратов в организм. В картину отравления входят тошнота, рвота, понос, увеличение печени и ее болезненность при ощупывании, понижение артериального давления. Пульс становится неровным, слабого наполнения, конечности – холодными, дыхание учащается. Следом может появиться головная боль, шум в ушах, слабость, судороги мышц лица, отсутствие координации движений, потеря сознания, кома. В легких случаях отравления дело может ограничиться поносом, сонливостью и угнетенным состоянием психики.

**Способы снижения количества нитратов в продуктах:**

Очень важно не только знать, в каких растениях, в каких их частях, употребляемых в пищу содержатся нитраты, но и не менее важно знать, как уменьшить содержание ядовитых веществ, вредных для здоровья человека.

1. Перед приготовлением пищи обязательно мыть овощи проточной водой.
Это снижает количество нитратов на 20%;
2. Замачивать на длительное время (за 2 часа в воду переходит до 60% нитратов);
3. Удалять перед употреблением части, которые содержат высокое количество нитратов:
– При бланшировании, тушении и жаренье содержимое нитратов в готовых кушаньях уменьшается на 10%. При варке большинства овощей на пару интенсивность снижения концентрации нитратов на 10-15 % ниже, чем при варке в воде.
4. Хранить овощи и плоды надо в холодильнике, т. к. при температуре +2°С невозможно превращение нитратов в более ядовитые вещества — нитриты.
5. Чтобы уменьшить содержание нитритов в организме человека, надо в достаточном количестве использовать в пищу продуктов с витамином С (аскорбиновую кислоту) и витамином Е, т. к. они снижают вредное воздействие нитратов и нитритов.

Информируем, что лабораторным отделом УЗ «Чаусский райЦГЭ» проводятся на платной основе лабораторные исследования пищевых продуктов на содержание нитратов с выдачей протокола, без выдачи протокола - бесплатно.

Лучше есть здоровую и безопасную пищу!!!

Будьте здоровы!!!

С уважением,

Фельдшер-валеолог УЗ «Чаусский райЦГЭ» Е.А.Мищенко