



Цього року сезон баштанних розпочався набагато раніше, вже наприкінці червня в магазинах та на ринках з'явилися і кавуни, і дині. Про користь цих смачних ягід написано та сказано багато.

Головне для продукції рослинного походження - це її безпека, а саме вміст нітратів, залишкових кількостей пестицидів, токсичних елементів у вигляді солей важких металів (свинцю, цинку, кадмію, міді, миш'яку, ртуті), радіонуклідів. Найбільш доступним для вимірювання показником є вміст нітратів. Нітрати природного походження рослинні культури отримують з ґрунту та підземних вод. Азот нітратів – це основа росту будь-якої рослини. Для скорішого дозрівання баштанних та збільшення маси, їх "годують" нітратами – азотними добривами. Нітрати самі малотоксичні, але при відповідних умовах, в тому числі в шлунково-кишковому тракті, перетворюються в токсичні нітрити, які згубно впливають на гемоглобін з утворенням метгемоглобіну, що веде до гіпоксії тканин організму.

Основне правило безпеки кавунів та динь при їх споживанні - добова доза нітратів на кілограм ваги людини не більше 5 мг. Перш за все це стосується дітей. Вміст нітратів нормується для кавунів – 60 мг на 1 кг ваги продукту, для динь – 90 мг/кг. Вважається, що для дорослої людини безпечною є доза нітратів на рівні 350 мг на добу, і це з урахуванням всіх інших продуктів та води. Дітей молодше 2-х років кавунами та динями лікарі взагалі радять не годувати, а для більш старших краще купувати їх в серпні – в період природного дозрівання. Але навіть при цьому необхідно дотримуватися порад лікарів.

Торгівля баштанними, в тому числі динями, особливих правил не вимагає. Реалізатори рослинної продукції повинні мати довідку про її безпеку, в першу чергу дані про вміст нітратів в міліграмах на кілограм ваги (мг/кг). Але будьте уважні, не купуйте кавуни та дині, що звалені просто на землі, а не розміщені на товарних лотках. Розглядайте і сам кавун та диню, наявність мікротріщин на їх поверхні може свідчити про можливе її забруднення не тільки механічне, а ще і бактеріальне. Перед вживанням кавунів та динь їх потрібно мити, щоб бруд з поверхні, в якому завжди присутні мікроорганізми, з руками не потрапив до рота.

Про сезон баштанних

Написав Administrator

Четвер, 04 липня 2019, 13:55 - Останнє оновлення Четвер, 04 липня 2019, 14:10

Наслідки вживання недоброякісних кавунів, динь, в т.ч. з бактеріальним забрудненням їх поверхонь, м'якоті, можуть бути різними, від слабкості до блювоти, високої температури та діареї, що призводить до зневоднення організму. Якщо таке сталося, необхідно викликати лікаря, а до його приходу пити воду невеликими порціями. А щоб такі смачні та корисні продукти не стали причиною біди, не вживайте понад мірні його порції, дотримуйтесь правил гігієни.